Machine Translated by Google

QUIVER

شفوي الجنس صِدَفة أبدا ينسى

50وضعية وتقنية ستجعلك
هزتها الجنسية لم يسبق لها مثيل من قبل

سونيا بورج، حاصلة على درجة الدكتوراه، والماجستير، والماجستير في الصحة العامة، مؤلفة كتاب
"الجنس الفموي الذي لن ينساه أبدًا"

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الجنسِ الفموي
صدَفة
أبداً
ينسى

Machine Translated by Google

نص 2010 ©سونيا بورج، دكتوراه، ماجستير في الصحة العامة
تصوير Quiver 2010 ©

نُشر لأول مرة في الولايات المتحدة الأمريكية في عام 2010بواسطة
جعبة، عضو في
مجموعة كوايسايد للنشر
مركز 100كمينجز
الجناح 406-L
بيفرلي، ماساتشوستس 01915-6101
www.quiverbooks.com

14 13 12 11 10 1 2 3 4 5

رقم الكتاب الدولي المعياري 13: 978-1-59233-391-2
رقم الكتاب الدولي المعياري 10: 1-59233-391-5

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أو استخدام أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل أو وسيلة، إلكترونية أو ميكانيكية، دون الحصول على إذن كتابي مسبق من الناشر.

بيانات الفهرسة أثناء النشر لمكتبة الكونجرس
بورج، سونيا.
الجنس الفموي الذي لن تنساه أبدًا: الأوضاع والتقنيات التي ستجعلها تصل إلى النشوة الجنسية كما
لم تفعل من قبل / سونيا بورج.
يحتفظ الناشر بالسجلات المتعلقة بالصور الموجودة في هذا الكتاب والتي يتطلبها 18 USC 2257. توجد السجلات في Rockport Publishers, Inc.، 100 Cummings Center، Suite 406-L، Beverly، MA 01915-6101.
يتضمن المراجع الببليوغرافية والفهرس.
ISBN-13: 978-1-59233-391-2(ورقة بديلة)
ISBN-10: 1-59233-391-5(ورقة بديلة)
.1تعليم الجنس للرجال. .2الجنس الفموي. .3النشوة الجنسية عند النساء.
عنوان.
المقر الرئيسي 2010 36.B635
613.9'6081—dc22
2009031295

ملاحظة للقراء:

يحتوي هذا الكتاب على آراء وأفكار المؤلف، وهو مخصص للاستخدام من قبل البالغين المطلعين والموافقين. إنه ليس علاجًا؛ بل هو كتاب ممتع.

الدكتورة سونيا بورج، حاصلة على درجة الدكتوراه في الصحة العامة، هي أخصائية في علم الجنس السريري، وليست معالجة أو طبيبة. قد لا تكون بعض الممارسات والمواقف الواردة في هذا الكتاب مناسبة للأشخاص الذين يعانون من حالات طبية أو إعاقات جسدية. استخدم حكمك السليم!

تصميم الغلاف والكتاب: Traffic
تخطيط الكتاب: داريا بيريولت

تمت طباعته وتجليده في سنغافورة

Machine Translated by Google

الجنسِ الفموي صدَفَة أبداً ينسى

50وضعية وتقنية ستجعلها تصل إلى النشوة الجنسية
كما لم تصل إليها من قبل

سونيا بورج، دكتوراه، ماجستير في الصحة العامة، ماجستير في الآداب

QUIVER

Machine Translated by Google

محتويات

006المقدمة:
هذا ليس نفس كتاب الجنس الفموي القديم

008ولكن أولاً، التشريح الأساسي للأنثى:
عليك أن تعرف أجزاءها

014عناوين الأحداث في CUNNILINGUS

016هز عالمها

018أفروديت

020التانترا اللعق

022رج وحرك

024احلق قبل الأكل

026تحدي الميل العالي

030زيادة شدة النشوة الجنسية مع الحسية
الانغماس في المتعة -بالإضافة إلى التقبيل

032تدليك الدونات بالكامل

034رعد الصباح

038المعاملة الملكية

040أشعل نارها

042رطب وبري

044هارلكوين خاص

046نداء الاستيقاظ

048إثارة من الرأس إلى القدمين

050الجماع والحبيب الوحيد

052ممارسة الجنس الامن عن طريق التقبيل

054هوكوب السحاق

056الجنس العرضي السحاق

058الجماع على الحافة الجنسية

060ألعاب الهيمنة/الخضوع

064"فتاة قذرة" لعق الفرج

066شقي ولطيف

068تخيلاتك الجنسية تتحقق

070إيقاع وتدفق السحاق

072خاص للعمال اليدويين

074برية وقليل من الجماع الفموي العنيف

076الدفع مقابل اللعب

080خدمة كاملة للسحاق

082السحاق بجانب الماء

084مكافأة السحاق

086قطار السحاق

088السحاق الفرنسي

Machine Translated by Google

124لعبة يلعبها الناس
بدون ملابسهم الداخلية

126لعبة الاستمناء/اللعق

130لعبة التحكم عن بعد

132لعبة تحدي التقبيل

136لعبة تهجئة السحاق

138لعبة الجنس عن طريق الفم: المستوى 1

140لعبة الجنس عن طريق الفم: المستوى 2

142الحقيقة أو الجرأة

144نعم، لا، أو ربما

150الملحق الأول: منتدى المرأة 157الملحق
الثاني: الموارد

158عن المؤلف

159شكر وتقدير

090مهارات خاصة للمداعبة
اتصال أعمق

092الكلب المتجه للأسفل

094قذف العصير عن طريق الفم

096النار والجليد

100منعش وبارد

102تمرين التقبيل

104السحاق عند الطلب

106اللسان الثابت

108هامس الفرج

112ثلاث مناطق مثيرة للشهوة الجنسية

114همهمات السحاق

116أقرب اللعق

118أضف بعض التوابل إلى الأشياء
التقبيل السريع

120غسيل السيارات السريع

122القيادة السريعة -

Machine Translated by Google

المقدمة: هذا ليس
كتاب "نفس الشيء" عن الجنس الفموي

لا توجد تقنية جنسية تقول "أنا أحبك "بالطريقة التي يفعلها السحاق.

إن التبجيل الشفهي لأعضائها الأكثر حميمية هو أحد أعظم الهدايا التي يمكنك تقديمها لامرأة. ومثل كل هدية سيتم تقديرها، يجب أن تكون مناسبة للمتلقي ومقدمة من قلب المانح. لن يتم اعتبار بضع لعقات عشوائية على أمل الحصول على شيء في المقابل هدية لعق الفرج هنا!

بغض النظر عن موقفك من السحاق، فإن أغلب النساء يعشقنه وبعضهن لا يصلن إلى الذروة بدونه. السحاق هو ممارسة الجنس، وهو شكل جميل من أشكال الجنس. وعلى عكس الجماع، يمكنك تذوق وشم ولمس شريكك في نفس اللحظة.

مثل قيادة سيارة ذات ناقل حركة يدوي، فإن اللعق هو مهارة مكتسبة؛ يمكنك تعلمها، ويمكنك أن تكون جيدًا جدًا فيها. سأريك كيف.

قد تعلمك كتب أخرى حركات مختلفة للسان والفم، كما أفعل هنا.
لا يقتصر كتابي على ذلك، فقد ابتكرت سيناريوهات خاصة تحول التقبيل إلى حدث جنسي.

إذا كنت ترغب دائمًا في أن تكون ذلك النوع من الرجال الذين لديهم القدرة على إثارة شريكتك نفسيًا والمهارات الفنية اللازمة لإيصالها إلى النشوة الجنسية، فهذا الكتاب مناسب لك. سوف تستفيد كثيرًا من ممارسة السحاق، بما في ذلك:

•زيادة الثقة في مهاراتك كعاشق
اضرل•الجنسي (لها ولك)
نأ•تكون في قوتك الذكورية
•شعور جديد مستوحى من المغامرة الجنسية والإبداع
•أن تكون أكثر انسجامًا مع دورة استجاباتها الجنسية

ووعدي لك ولحبيبك هو هذا: أن العلاقة سوف تشعر وكأنها جديدة ومثيرة مرة أخرى.

Machine Translated by Google

كل سيناريو مثير وإبداعي وسيساعدك على إتقان السحاق.

لقد قمت بتنظيمها في فئات، وستجد فئة تناسب كل مزاج جنسي. بالإضافة إلى ذلك، تم نشر حقائق الجنس في جميع أنحاء الكتاب ومن المؤكد أنها ستضيف إلى معرفتك الجنسية. داخل السيناريوهات، ستجد مقاطع سهلة: يسلط كتاب Perfect the Move الضوء على التقنيات الخاصة المستخدمة. يضع السيناريو الخيال الإبداعي الذي يحول فعل السحاق هذا إلى حدث جنسي. تمنحك الاستعدادات في اللحظة الأخيرة كل التفاصيل التحضيرية الصغيرة. تمنحك التقنية تعليمات خطوة بخطوة من اللمسة الأولى إلى النشوة الجنسية.

وأخيرًا، يقدم لك موقع The Sexpert Says معلومات مفيدة بناءً على تجربتي الخاصة، وملاحظاتي كطبيب متخصص في علم الجنس، واعترافات العملاء.

ستساعدك الملاحظات هنا على فهم كيفية أن تكون مرحًا ومغامرًا جنسيًا مع امرأتك وتمنحك لمحة عامة عن الحياة الجنسية الأنثوية، مع بعض الأفكار حول الحياة الجنسية الذكورية أيضًا.

يوجد سيناريو لعق هنا لكل مزاج، من المرح إلى الروح. وآخر

• إذا جربت واحدة ولم تعجبك، فجرب أخرى.

• • .وآخر. تكيّف، غيّر، وعدّل لتجعله خاصًا بك. ما الذي يضاهي دفء أنفاسك، أو امتصاص فمك الرطب، أو صلابة لسانك؟

آمل مخلصًا أن يمنحك كتابي الأدوات والإلهام لاستكشاف عالمها الإيروتيكي وتصبح أكثر تعبيرًا ومغامرة معها.

وآمل أن تتعلم المزيد عن حياتك الجنسية وتختبر الثقة والقوة الشخصية من خلال لعق جيد.

أتمنى لك حياة جنسية صحية وسعيدة!

قبلات وأحضان،

الدكتورة سونيا

Machine Translated by Google

ولكن أولاً، التشريح الأساسي للأنثى: عليك أن تعرف أجزاءها

لا يمكنك أن تزعجها إذا كنت لا تعرف مكان أزرارها، أليس كذلك؟ إليك بعض المصطلحات التي يمكنك البدء بها:

•الساقان (أو الجناحان): يقعان على يمين ويسار مجرى البول، ويمتدان إلى عظم العانة. الجزء الداخلي من البظر، هذان القسمان على شكل حرف V، ويتصلان بالبظر عند نقطة حرف V.

•البصيلات الدهليزية أو البظرية: عبارة عن سلسلة من التجمعات على شكل بصيلة من الأنسجة الانتصابية، تمتد البصيلات البظرية إلى أسفل الشفرين الصغيرين. عندما تثار المرأة، تمتلئ بالدم، مما يجعل الفرج ينتفخ.

•المفصل الأمامي: منطقة حساسة للغاية وغالبًا ما يتم تجاهلها فوق القاعدة

من عمود البظر، مباشرة أسفل مكان التقاء الشفرين الكبيرين.

•الحافة السفلية للشفتين: هي الحواف السفلية للشفتين أسفل مدخل المهبل، بجوار العجان.

المهبل

المهبل هو القناة العضلية المرنة التي تربط الرحم بالجزء الخارجي من جسم المرأة، ويخرج منه الأطفال.

تدخل القضيبات فيه. عندما تثار المرأة، يتمدد مهبلها في العرض والطول ويفرز مادة تشحيم، على الرغم من أنه قد تكون هناك حاجة إلى مادة تشحيم إضافية إذا كانت تتناول بعض الأدوية التي قد تجفف المهبل أو بعد انقطاع الطمث.

البظر

بعض المصطلحات العامية التي تُقارن أحيانًا بالقضيب تشمل الفتاة الصغيرة في القارب، والفاصوليا، والزر السحري، والزهرة، واللؤلؤ، وغيرها. إنه العضو الوحيد في جسم الذكر أو الأنثى المصمم خصيصًا للمتعة. يحتوي البظر على 8000نهاية عصبية ويعمل ضمن شبكة من 15000نهاية عصبية تخدم منطقة الحوض بالكامل.

مع العلم بذلك، سيكون من المستحيل تقريبًا الحصول على هزة الجماع التي لا تتعلق بالبظر.

•غطاء البظر: هذا النتوء الصغير أو الزائد من الجلد يغطي ويحمي حشفة البظر. عندما تثار المرأة، تبرز الحشفة من الغطاء، ولكن في بعض النساء، بالكاد.

•حشفة البظر أو عمود البظر: عندما

عندما يشير الناس إلى البظر، فإنهم عادة ما يتحدثون عن حشفة البظر.

إن النظام الواسع من الأعصاب الذي يربط البظر بالمهبل ينتهي عند الحشفة. يا لها من قطعة صغيرة قوية من الممتلكات التناسلية!

الفرج

اسم صحيح سياسيا وتشريحيا، الفرج هو الحزمة الكاملة للأعضاء التناسلية الأنثوية.

•مونس أو مونس فينيريس (كلمة لاتينية تعني تلة الزهرة): هذه البقعة الناعمة أعلى عظم العانة حساسة للمس ولطيفة للإثارة، ولكن التحفيز هناك لن يقودها إلى الذروة بشكل عام.

•الشفرين الكبيرين (الشفتين الخارجيتين الكبيرتين):

الشفرين الكبيرين هي منطقة حساسة إلى حد ما تغطي وتحمي الطبقة الداخلية الأكثر حساسية من الفرج.

هذه الشفاه الخارجية مغطاة بشعر العانة (الذي تقوم العديد من النساء بإزالة شعره بالشمع أو الحلاقة).

تجد العديد من النساء أن إزالة الشعر يزيد من حساسية اللمس.

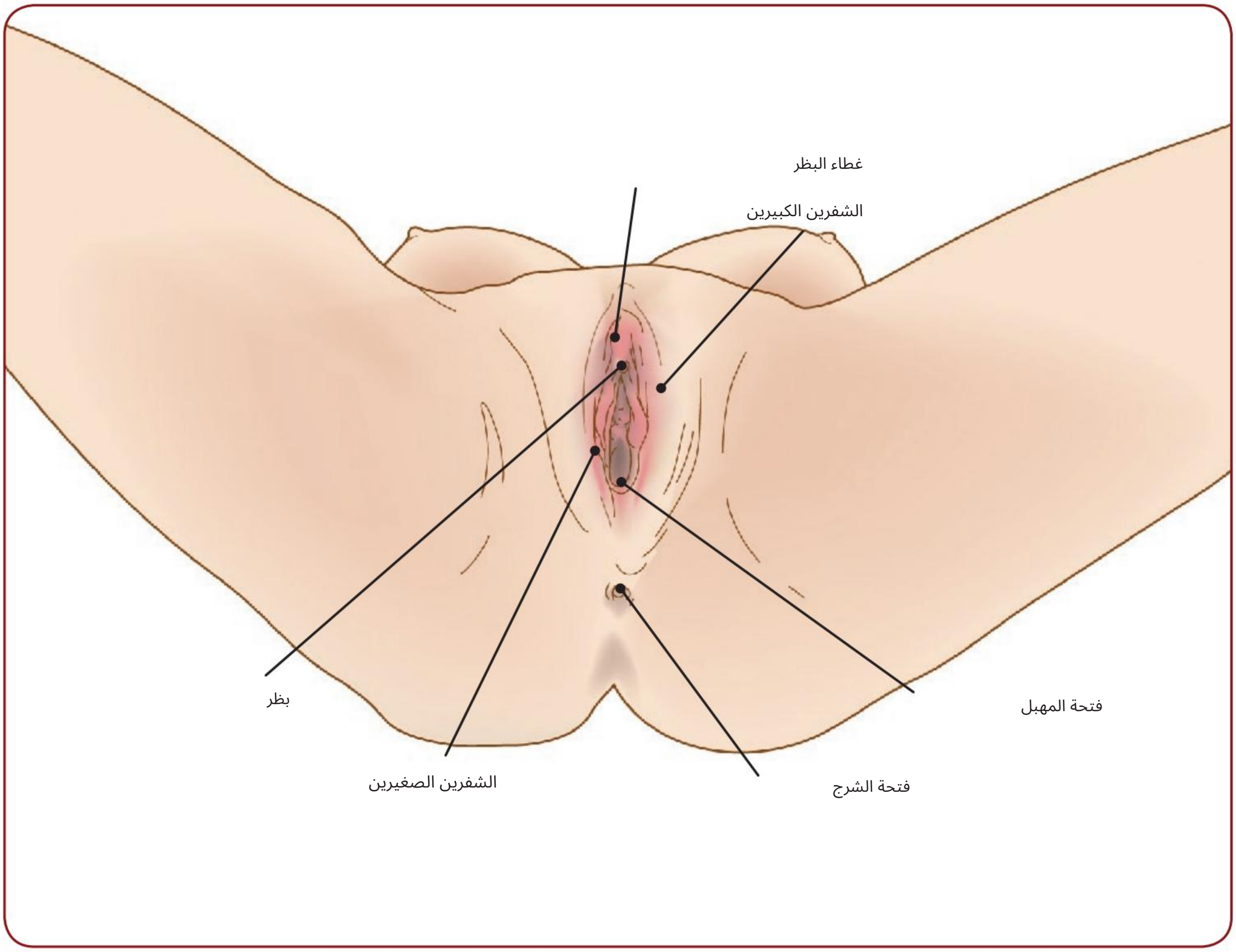
•الشفرين الصغيرين (الشفاه الداخلية الأصغر):

تتضخم هذه الشفاه الحساسة ويتغير لونها عندما تثار المرأة. وهي أكثر نحافة في الحجم من الشفاه الخارجية، على الرغم من أنها تمتد أحيانًا إلى ما بعد الشفاه الخارجية.

Machine Translated by Google

حقيقة الجنس

يأتي مصطلح اللحس من الكلمة اللاتينية التي تعني الفرج (cunnus)واللسان .(lingua)
قد يُشار إلى الشخص الذي يمارس اللعق الفموي باسم "ممارس اللعق الفموي".



Machine Translated by Google

غدد سكين

الطرف الضيق من الرحم الذي يربطه بأعلى المهبل هو عنق الرحم وهو صلب عند اللمس [illegible] صغيرة من الأنسجة الانتصابية أعلى وعلى جانبي تلك الفتحة.

تتضخم غدد سكيني بالدم أثناء

الإثارة

[illegible] مع الإثارة [illegible] الجنسي. تُعرف باسم بقعة ،Uوهي منطقة غير مكتشفة نسبيًا بالنسبة لبعض النساء (والرجال الذين يلعقونها).

تبلغ النساء اللاتي يعانين من هزات الجماع في عنق الرحم عن شعورهن بألم جسدي وعاطفي شديد

مجرى البول

فتحة الشرج

إن مخرج القولون، أي فتحة الشرج، غني جدًا بالنهايات العصبية. وتستمتع بعض النساء بتحفيز فتحة الشرج بإصبع أو لسان أو قضيب شرجي أو قضيب ذكري. ولدى كل من الرجال والنساء عضلة مصرة تتحكم في فتح وإغلاق فتحة الشرج، كما تنقبض أيضًا عند نقطة النشوة الجنسية.

عنق الرحم

يطلق.

غدة بارثولين

تقع غدة بارثولين أسفل فتحة المهبل إلى اليمين واليسار قليلاً، وهي تفرز كميات صغيرة من المادة التشحيمية عندما تشعر المرأة بالإثارة.

بقعة جي

البقعة جي التي يتم الترويج لها بشكل كبير هي عبارة عن كتلة من الأنسجة الإسفنجية بحجم الجوز يبلغ ارتفاعها من 1 إلى 3 بوصات (2.5 إلى 7.5 سم) على الجدار الخلفي للمهبل.

يمكنك الشعور بذلك بإدخال إصبعين في مهبل المرأة والقيام بحركة "تعال إلى هنا". تتمتع بعض النساء بهزات جنسية قوية في منطقة جي سبوت؛ بينما تزعم نساء أخريات أنهن لا يستطعن حتى العثور على هزاتهن الجنسية.

حقيقة الجنس

لا تقارن فرج فتاتك بتلك التي تراها في مجلة Penthouse أو Playboy أو في المواد الإباحية. تخضع العديد من النساء اللواتي يظهرن في هذه المجلات لعمليات جراحية لجعل أنفسهن يبدون في الصورة مثالية.

Machine Translated by Google

بعد إرخاء الانقباض، ادفع لأسفل وللخارج برفق، كما لو كنت تقوم بحركة الأمعاء بعضلة الكمبيوتر لديك. كرر ذلك برفق. لا تضغط لأسفل.

الآن قم بإنشاء تسلسلات كيجل التي تجمع بين تسلسلات طويلة وقصيرة مع دفعات. بعد شهر من التكرار اليومي لـ 300، يجب أن يكون لديك عضلة PC متطورة. يمكنك الحفاظ عليها على هذا النحو ببساطة عن طريق القيام بمجموعات من 150 عدة مرات في الأسبوع.

لها: كيف تجد شريك حياتك (وعضلاته)

حدد موقع العضلة عن طريق إيقاف تدفق البول وبدء تدفقه. بمجرد تحديد موقع العضلة، ابدأ بتمارين كيجل قصيرة

تسلسل.

قم بشد العضلة 20 مرة

ضغطة واحدة تقريبا في الثانية.

ازفر برفق أثناء شد العضلات المحيطة بأعضائك التناسلية فقط (والتي تشمل فتحة الشرج)، وليس عضلات الأرداف. لا تضغط بقوة عند إطلاقها. فقط اتركها. قم بمجموعتين مرتين في اليوم. قم بالزيادة تدريجيًا إلى مجموعتين من 75 مرة في اليوم.

تمرين مختلف لها: تمرين كيجل كرانش

يمكنك تنويع روتين تمارين كيجل من خلال القيام بها أثناء ممارسة التمارين الرياضية. على سبيل المثال، قم بتمارين كيجل أثناء أداء تمارين شد عضلات الحوض. قم بشد عضلات بطنك أثناء سحب بطنك.

العضلات. أطلق العنان لكلاهما في نفس الوقت.

تنويعة له: إضافة الوزن

مع نمو عضلة الكمبيوتر لديك بشكل أقوى، يمكنك أداء تمارينك أولاً بمنديل مبلل، ثم بقطعة قماش للوجه، وأخيراً بمنشفة يد ملفوفة حول قضيبك.

ثم أضف سلسلة كيجل طويلة.

استمر في تقلص العضلة لمدة ثلاثة عدات، ثم استرخِ بين الانقباضات.

استمر في الثبات لمدة 10 ثوانٍ، ثم استرخِ لمدة 10 ثوانٍ. مرة أخرى، ابدأ بمجموعتين من 20 تكرارًا لكل مجموعة، ثم زد التكرارات إلى 75 تكرارًا.

بمجرد قيامك بـ 300 تكرار يوميًا من التسلسلات القصيرة والطويلة المدمجة، ستكون جاهزًا لإضافة الدفع للخارج.

العضلة العانية العصعصية (أو العضلة العاصرة العصعصية)

هذه العضلة تشبه الأرجوحة وتمتد عبر أرضية المهبل من عظم العانة إلى عظم الذنب؛ وهي تتحكم في تدفق البول وتنقبض أثناء النشوة الجنسية. إذا كانت—

وأنت، لأن الرجال لديهم ذلك أيضًا

التمارين التي تعمل على تقوية العضلات، سوف تزيد من قوتها، مما يعزز المتعة الجنسية ويكثف النشوة الجنسية لكليكما.

بفضل عضلة PC القوية، سوف تكون قادرة على "الإمساك" بقضيبك، وحتى سحبه إلى داخل وخارج مهبلها.

إن ممارسة تمارين كيجل تساعد على بناء هذه العضلة.

بالنسبة للنساء، تساعد تمارين كيجل المنتظمة على شد المهبل بعد الولادة وبعد انقطاع الطمث. تمارين كيجل لتقوية عضلة PC ضرورية لكل امرأة ورجل. إن القيام بها هو المتطلب الأساسي لممارسة الجنس الجيد. لا تعمل عضلات PC القوية على زيادة احتمالات الوصول إلى النشوة الجنسية وزيادة شدتها فحسب، بل إنها تسهل أيضًا الوصول إلى النشوة الجنسية المتعددة والممتدة. افعلها أيضًا!

Machine Translated by Google

دورة الاستجابة الجنسية

هناك مراحل عامة للإثارة مشتركة بيننا جميعًا، ولكنها تختلف من شخص لآخر. إن الاهتمام بدورة الاستجابة الجنسية الخاصة بها والتوافق مع مزاجها هو فن ممارسة الحب وما سيجعلك أفضل حبيب لها على الإطلاق. إن مزاج النساء معقد للغاية لدرجة أن هذه الممارسة قد تستمر مدى الحياة مع نفس المرأة.

تالبق•ناعمة

•التواصل البصري المريح

•لمسات خفيفة

عندما تصبح أكثر إثارة

حبصي•تنفسها أعمق، وقد أنين أو شهيق

دادزي•توتر العضلات، وقد تتجعد أصابع القدمين، وقد تظهر التشنجات في القدمين والوجه واليدين

اهنإ•تتعرق

عم•تضخم المهبل بالدم، تظهر الأعضاء التناسلية بلون أغمق

حبصي•البظر أكبر

دق•يكبر حجم ثدييها ليصبح أكثر امتلاءً

ادمسج•يحمر باللون الأحمر

يقترب

جمد•الإيقاع

ءاشنإ•أنماط ومجموعات

قيبطت•الضغط

ةدايز•السرعة

رهظ•الركبتين

ءزجلا•السفلي من الظهر

•نيطبإلا

علامات الإثارة المبكرة

دادزي•معدل ضربات القلب لديها يرتفع ضغط الدم

تالضع•الجسم متوترة

أدبي•المهبل بالتزييت

مخضت•ت•الحلمات والبظر بسبب امتلائهما بالدم

يقترب

في هذه المرحلة تريدين إشراك الشكل الأنثوي نفسياً وجسدياً.

السيناريوهات في هذا الكتاب هي إبداعية طريقتك لبدء هذه المرحلة.

اقترب منها بنية التقدير الحقيقي، وعكس جمالها الخاص. عادةً ما تكون الضربات الطويلة والبطيئة والبناء التدريجي مرغوبًا في هذه المرحلة الأولية. ابدأ الاتصال الجسدي مع:

مناطق مثيرة للشهوة عند الإناث

•رظب

قنع•الرحم

•البهمل

•فتحة الشرج

•قبقر

•الأذنين

•الثدديين

•الحلمات

•الفخذين

•فلخ

•شفه

•رصاوَخ

•مدعق

•فادرألا

•فاتكألا

•الأيدي

•الترقوة

•مدق

Machine Translated by Google

حقائق عن الجنس

في المتوسط، تحتاج المرأة إلى عشرين دقيقة من التحفيز المباشر للبظر للوصول إلى النشوة الجنسية. ويحتاج الرجل في المتوسط إلى دقيقتين إلى خمس دقائق من التحفيز لرأس القضيب عن طريق الدفع أثناء الجماع أو الاستمناء اليدوي. أليس هذا عدلاً؟

يقترب

يستخدم البعض الأسلوب ... كمقدمة بينما يستخدمه آخرون كطبق رئيسي. لا تحتاج النساء إلى تكرار الدورة بأكملها للوصول إلى النشوة الجنسية مرة أخرى ... إلى مرحلة النشوة الجنسية، يصبحن في غاية النشوة الجنسية.

آمنة من الوقت.

- إبطاء التحفيز المباشر

المناطق المثيرة للشهوة الجنسية تتوقف

- كن حاضرا معها

احتضانها•وداعبها

احتفل•بها

- كن ثابتًا ومستقرًا، وثبتها في مكانها

الحفاظ•على الاتصال مع البظر و

مناطق تحفيزية

- قم بالضغط أو المص على

البظر مع ضربات خفيفة باللسان مما يزيد من شدة النشوة الجنسية

بعد النشوة الأخيرة

تعتبر مرحلة المقاومة جزءًا مهمًا من التجربة الشفهية. إن مقاطعة هذه المرحلة ستكون بمثابة قطع أي من المراحل الأخرى.

يصبح•البظر والحلمات

حساس للغاية

يختفي•"الاندفاع الجنسي"

- زيادة كميات الأوكسيتوسين، يتم إطلاق "هرمون العناق" في الجسم

الاتصال•المباشر بالبظر و

المناطق المثيرة المحيطة

يعمل•المص بشكل جيد على توجيه الطاقة

- إنشاء فجوات أو لحظات عدم التحفيز

- كن حاضرًا لمشاهدة ما تحبه والاستماع إليه

تمسك•بها وهي تقترب

هزة الجماع

أثناء النشوة الجنسية

- لديها تقلصات عضلية و

تفقد السيطرة. اعتمادًا على شدتها، قد تعاني من ثلاث إلى خمس عشرة انقباضة تحدث بفاصل زمني قدره 0.8 ثانية. قد تعاني أيضًا من انقباضات في أجزاء أخرى من جسدها مثل العضلة العاصرة

قد•يصبح جسدها متيبسًا في

أعلى نقطة من النشوة الجنسية

بعض•النساء يقذفن السائل

- يصبح الاحمرار الجنسي أكثر إشراقًا و

أكثر وضوحا

حقائق عن الجنس

يمكن لأي مكان أن يكون منطقة مثيرة للشهوة الجنسية. وقد وجد الباحث في مجال الجنس ألفريد كينسي أن بعض النساء يمكنهن الوصول إلى النشوة الجنسية عن طريق قضم شحمة الأذن أو مداعبة الحاجبين.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

عناوين أحداث السحاق

يمكن أن يكون اللعق جزءًا من أي مناسبة احتفالية، بدءًا من عشاء نادر في مطعم باهظ الثمن إلى ذكرى سنوية أو عطلة رئيسية أو لعبة خيالية تستحق مكانة خاصة.

•روك هير وورلد، الصفحة 16
تتطلب المناسبة هدية عبارة عن مجوهرات -لفها حول قضيبك وعلقها فوق فمها بعد أن تقوم بمداعبتها عن طريق الفم.

•أفروديت، الصفحة 18
عاملها كما لو أنها إلهة.

•السحاق التانترا، الصفحة 20
الجنس مع رفيقة الروح -من فمك إلى فرجها.

•رج وحرك، الصفحة 22
أضف عنصر المفاجأة المثيرة لتناول العشاء مع الأصدقاء.

•احلق قبل الأكل، الصفحة 24
كم مرة تحصل على فرصة لحلق فرجها؟
نعم، هذا حدث!

•تحدي الميل العالي، الصفحة 26
انضم إلى نادي صغير ومختار من العشاق الدوليين—
ولكن لا تحاول ممارسة الجنس في تلك المساحة الضيقة.

هزت عالمها

إنها تحب قضيبك كما هو. ولكن ألن تكون سعيدة للغاية عندما تكتشف أنه يرتدي قطعة من المجوهرات المخصصة لها؟ وكل ما عليها فعله للحصول على تلك المجوهرات من القضيب العظيم هو الخضوع للتقبيل.

•حرك أنفك بعيدًا عن طرف البظر

إلى أسفل حتى منطقة العجان والظهر.

مدختس•ضربة الفراشة، بدءًا من

تتدفق بخفة فوق الجزء العلوي من البظر، وصولاً إلى مجرى البول. قم بزيادة

السرعة، القيام بضربات أقصر وأسرع.

زيادة الضغط.

لخدأ•إصبعك في مهبلها. شاهد

واستمع لها.

امدنع•تشعرين بانقباضات

لبدء النشوة الجنسية، استخدمي لسانك لتدليك البظر برفق عند

الرأس.

استخدم لسانًا مسطحًا للحصول على مساحة أكبر باستخدام أداة

الضغط الخاصة بك.

دعب•وصولها إلى النشوة الجنسية، أثناء العناق

الوضع، افتح سحاب بنطالك وأخرج بثقة قضيبك المزين وقدم

هديتك. ستضحك، وربما تحصل على تلك المكافأة -بعد أن تزيل

الزينة،

دورة.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

هذا سيناريو مربح للجانبين: تحصل هي على النشوة الجنسية وقطعة من المجوهرات. وأنت بالتأكيد الرجل الذي يهز عالمها.

ارتدِ المجوهرات. إذا كان سوارًا، فما عليك سوى ربط قضيبك بحبل. يمكن

ربط الخواتم بشريط ولفها مثل الهدية حول القضيب.

الصخرة عالمها
سيناريو اللعق

قبلها وداعبها ودلكها. أخبرها أنك تريد أن تأكل فرجها. إذا حاولت الوصول

إلى قضيبك (داخل بنطالك)، قاوم محاولاتها، وأعلن أن الأمر كله يتعلق بها،

ثم اتجه إلى أسفل بين فخذيها.

إنه عيد الحب (أو عيد ميلادها أو ذكرى اليوم الذي التقيتما فيه أو تزوجتما فيه أو مارستما الجنس لأول مرة) وترغب في إهدائها شيئًا مميزًا. انس أمر العلبة وقدمها

لها بأسلوب أنيق. اشترِ لها هدية ثم ضعها على قضيبك. واحتفظ بها في سروالك أثناء المداعبة.

الصخرة عالمها
تقنية التقبيل

الرجل المرح يجعل الحياة والجنس ابسرأ•قبلات مصة صغيرة من

زر بظرها حتى القمة. واصعد إلى أسفل. البريق الذي أحاط بقضيبك والذي سبقه هزة الجماع. يا لها من روعة!

عض•وجهك بين ساقيها و

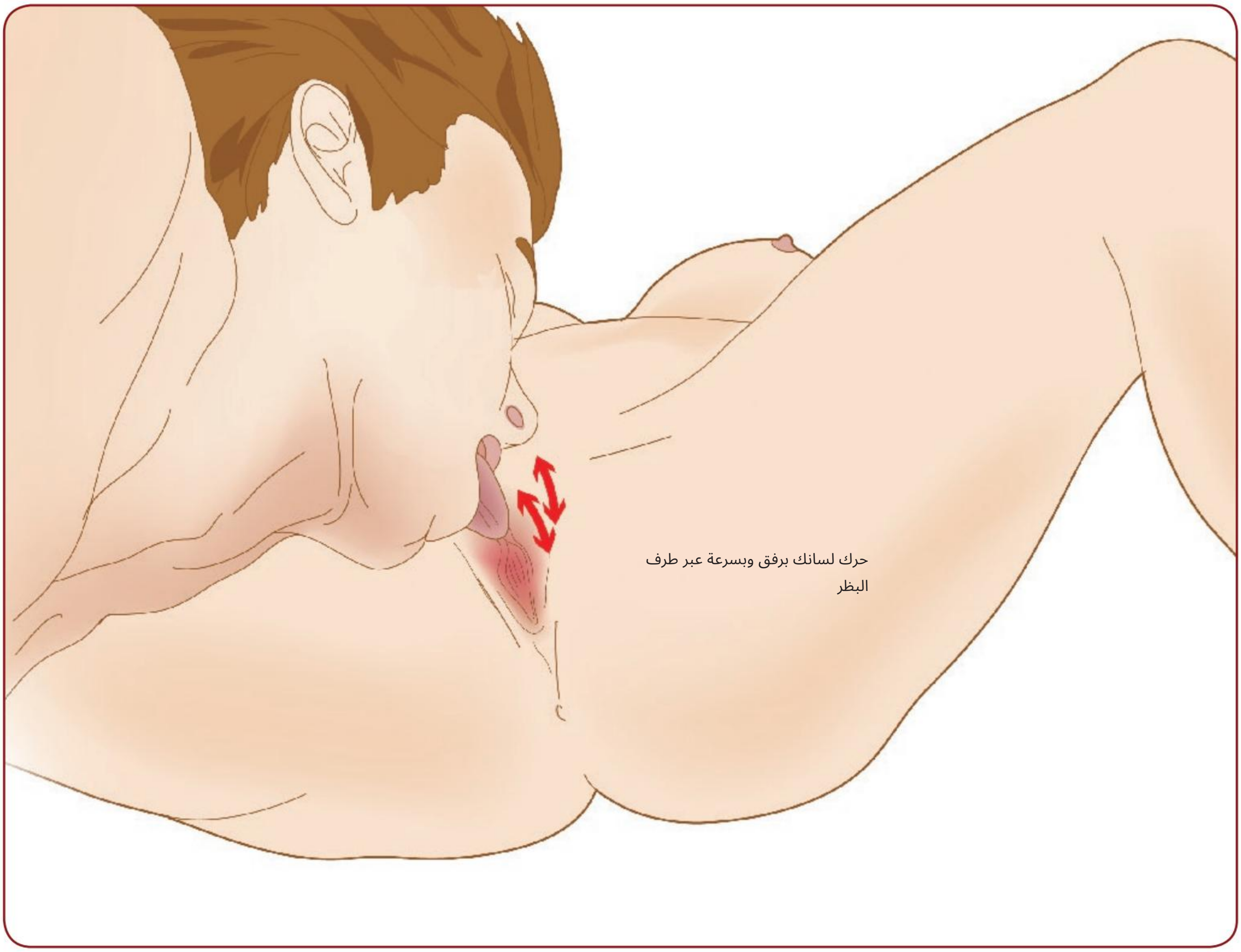
استنشق حلاوتها. ضع أنفك على زر البظر وافركه.

إنه ذهابا وإيابا، وإلى الأمام وإلى الخلف.

Machine Translated by Google

حقيقة الجنس

يبلغ متوسط الوقت الذي يستغرقه الفرج حتى يصبح رطبًا 30 ثانية. يأتي جزء من هذا الترطيب من جدران المهبل ويأتي جزء صغير من غدة بارثولين. لا يجعل الترطيب الاختراق أسهل فحسب، بل إنه أيضًا طريقة طبيعية لموازنة البيئة في المهبل والتخلص من البكتيريا.



Machine Translated by Google

الأفروديت

ربما أخبرتها مرارًا وتكرارًا بمدى جمالها ومدى إعجابك بجسدها كما هو -لكنها لا تزال تعتقد أنها سمينة جدًا أو صغيرة جدًا في الثديين أو عريضة في المؤخرة، أو أيًا كان. هل أنا على حق؟

تقنية التقبيل مع أفروديت

مدخت‌سا•لسانك فقط لفصل الشفرين الكبيرين عن الشفرين الصغيرين. تحرك ببطء واضغط بلسانك برفق قدر الإمكان لفتح شفتيها. اجعلها تتوق إلى المزيد من اللمس من خلال تغيير أنماطك.

•حرك لسانك لأعلى عمود البظر إلى غطاء البظر.

فشك•حشفة البظر (أو الرأس) من بظرها). حرك لسانك ببطء حول الرأس، بالكاد تلمسه.

عم•تسارع تنفسها و تحرك ضدك، وتأخذها إلى المستوى التالي، مما يضيف المزيد من الضغط على اللسان تحركاتك.

•حرك لسانك ذهابًا وإيابًا في المسافة بين مكان التقاء الشفرين وغطاء البظر.

عض•شفتيك حول البظر وقم بالامتصاص.

تناوب مع لعق العمود. زد من الضغط والسرعة أثناء تحركها نحو النشوة الجنسية.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

خذ يدها ورافقها إلى

انظر إلى المرآة. انظر إليها بعينيك في المرآة وأخبرها أنك تريدها أن تشاهدك تعبد إلهة الحب. على سبيل المثال، قم بمسح شعرها وأخبرها كم تحب الطريقة التي تتساقط بها تجعيدات الشعر على كتفيها. قم بسحب ياقة قميصها ببطء وقبّل رقبتها الناعمة.

شاهدها وهي تدير رأسها وتصنع

خصص لها مساحة لتقبيلها. اخلع قميصها ببطء، زرًا تلو الآخر. احتضن ثدييها بين يديك. انزع حمالة صدرها وافرك ثدييها على خدك. أخبرها أنك تحب صلابة حلماتها ثم حرك لسانك حولها.

مرر يديك على جسدها، واشعر بمناطق الوركين والفخذين والساقين وعلق على جمالها أثناء خلع ملابسها حتى الملابس الداخلية.

أجلسها على عرشها من الوسائد، أزل ملابسها الداخلية بأسنانك، افتح ساقيها على مصراعيها، وأظهر لها ملامح بتلات أزهارها.

لاحظ ظلالها الرائعة من اللون الوردي أو الأرجواني.

ضع أنفك على فرجها ودعها تسمعك تستنشق رائحتها. مرر إصبعك بين شفتيها ثم ضعه في فمها لتذوق ما تذوقه.

في كثير من الأحيان تعاني النساء من الكثير من انعدام الأمان الجسدي الذي يمنعنا من

التعبير عن إمكاناتنا.

تم تصميم سيناريو التقبيل هذا لجعلها تشعر وكأنها أفروديت، إلهة الحب والجمال والنشوة الجنسية.

إتقان الحركة

اهرب‌خأ•أن لديك تنويرًا المفاجأة تنتظرها في غرفة النوم ولكنك ستحتاج إلى بضع لحظات.

لعش‌أ•حوالي ستة شموع في القاعدة مرآة كاملة الطول. قم بتشغيل بعض الموسيقى التي تحبها أو اختر أغنية تحتوي على كلمات تعتقد أنها كتبت خصيصًا لها.

•إنشاء مكان (باستخدام الكثير من الشركات

الوسائد) لكي تستلقي أفروديت أمام المرآة بظهرها

مدعومة، حتى تتمكن من رؤية نفسها أثناء قيامك بممارسة الجنس الفموي معها.

سيناريو أفروديت

تمسك بيدها وتقودها إلى

الغرفة. بهدوء، احتضنها ودع عينيك تعبران عن مدى جمالها ومدى رغبتك فيها. اشعر بالطاقة المثيرة بينكما.

Machine Translated by Google

حقيقة الجنس

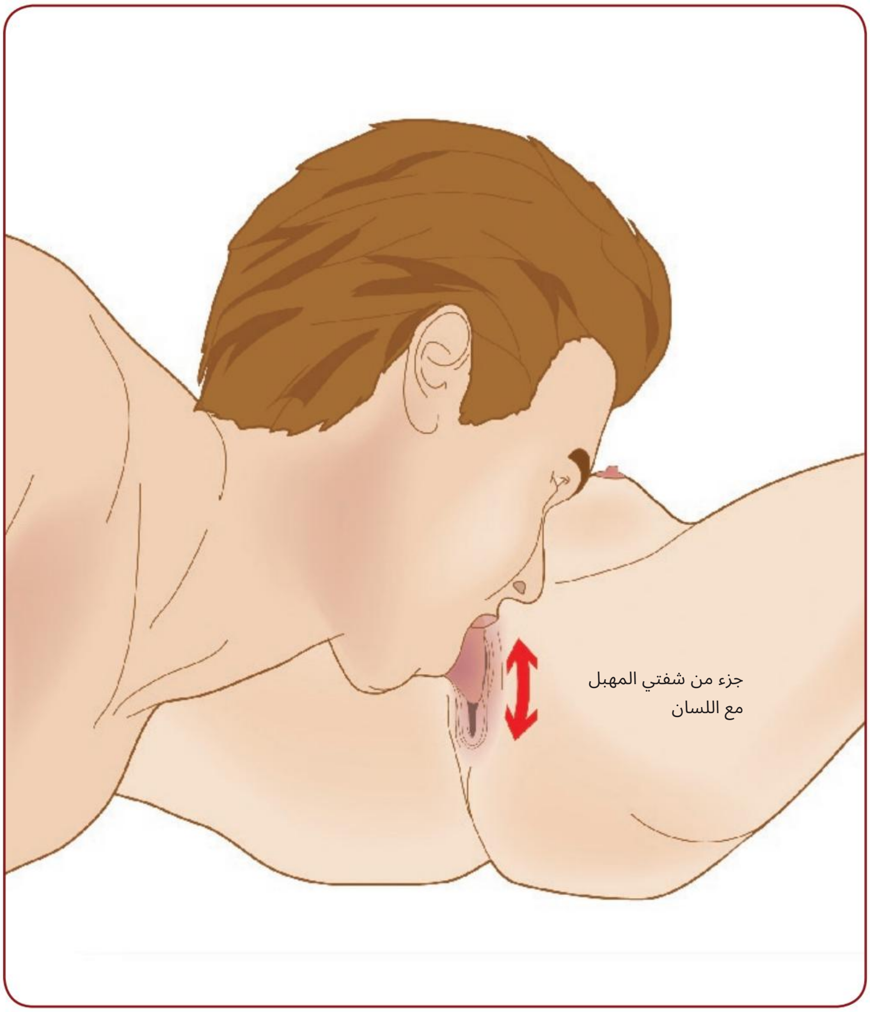
في اللغة الفرنسية، الكلمة التي تصف الرائحة الأنثوية هي ،cassoletteوالتي تعني "صندوق العطور".

يقول الخبير الجنسي

لقد استوعبت أغلب النساء الرسالة التي مفادها أن الفرج ليس له رائحة طيبة أو طعم جيد. ويجد الرجال صعوبة في فهم ذلك لأنهم يعتقدون أن المهبل مثالي. أنت على حق: إنه مثالي بالفعل.

يمكنك المساعدة في غرس الثقة الجنسية في حبيبتك من خلال إخبارها بمدى جمالها ومدى حبك لرائحتها وطعمها. هل تحب أن تمنحها الجنس الفموي فور خروجها من الحمام، أم تفضل ذلك بعد ممارسة التمارين الرياضية الجيدة؟ صف لها تفضيلاتك بالتفصيل.

إن سيناريو التقبيل هذا هو السيناريو الأفضل لأنه يسمح لها برؤية نفسها من خلال عينيك بطريقة إيجابية للغاية. سوف تشعر بالجمال والرغبة -وستحبك لأنك ساعدتها على الشعور بهذه الطريقة.



Machine Translated by Google

التانترا المداعبة

إذا كنت قد درست (أو قرأت عن) التانترا أو غيرها من الممارسات الجنسية الروحية، فأنت تعلم أن بعض المريدين ينظرون إلى الجنس باعتباره طريقًا إلى اتحاد روحين.

يساعدك هذا السيناريو على إضافة القليل من السحر الروحي إلى حياتك الجنسية.

السحاق التانترا تقنية

•حافظ على نظرة مريحة أثناء تقبيلك لفرجها.

•تنفس ضد فخذيها الداخليتين و مونس.

•استمر في الاستماع إلى أنفاسها، والتحرك معها.

•عندما يبدأ نمط تنفسها بالتغير، قم بتغيير نمطك.

•قم بحركات قطرية بطيئة. قم بتغيير الاتجاه. ثلاث دقائق هي الوقت المناسب لتغيير النمط. لا تقم أبدًا بأي نمط لمدة أطول من عشر دقائق.

•الآن قم بلعق عمودها حتى الرأس.

•عندما تسمع أنفاسها تزداد، قم بتحريك طرف لسانك برفق ذهابًا وإيابًا عبر رأس البظر.

•دون فقدان إيقاع التنفس، أحضرها إلى النشوة الجنسية.

سيناريو التقبيل التانترا

أنت وحبيبتك مستعدان لشيء ليس "جديدًا" فحسب، بل "مختلفًا" أيضًا في الحياة الجنسية. قد تكون عناصر "الغموض" في الدورات الجنسية الروحانية الغربية مزعجة. هذا السيناريو يزيل الغموض عن الجنس الروحي ويأخذك عبر الخطوات الأولى لممارسة يمكنك تشكيلها واعتبارها خاصة بك. المكافأة الكبرى لك؟ يمكنك أن تمنحها فرصة ممارسة الجنس الفموي.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

افعل ما يساعدك على الشعور بالاستقرار والتواجد في اللحظة. إن إضاءة الشموع توفر توهجًا لطيفًا وتسمح للعشاق بالتواصل البصري.

أغمض عينيك وقبِّل حبيبك.

استنشق الهواء من خلال أنفك، وازفره من خلال أنفك، واسترخِ كما لو أن الماء ينهار في موجة المحيط.

[illegible] أنها تتحول إلى طاقة جنسية وتتدفق إلى جسدك من خلال الجزء العلوي من رأسك.

ما هو سر النجاح؟ الوعي، والتنفس المتزامن، والحضور، والخيال.

إتقان الحركة

•التنفس هو الحياة، مارس التنفس معًا في وضعية "الملعقة"، يلتف أحد الشريكين حول الآخر من الخلف. استنشق وزفر أعلى من المعتاد حتى تتمكن من سماع والشعور ببعضكما البعض حتى يتزامن تنفسكما.

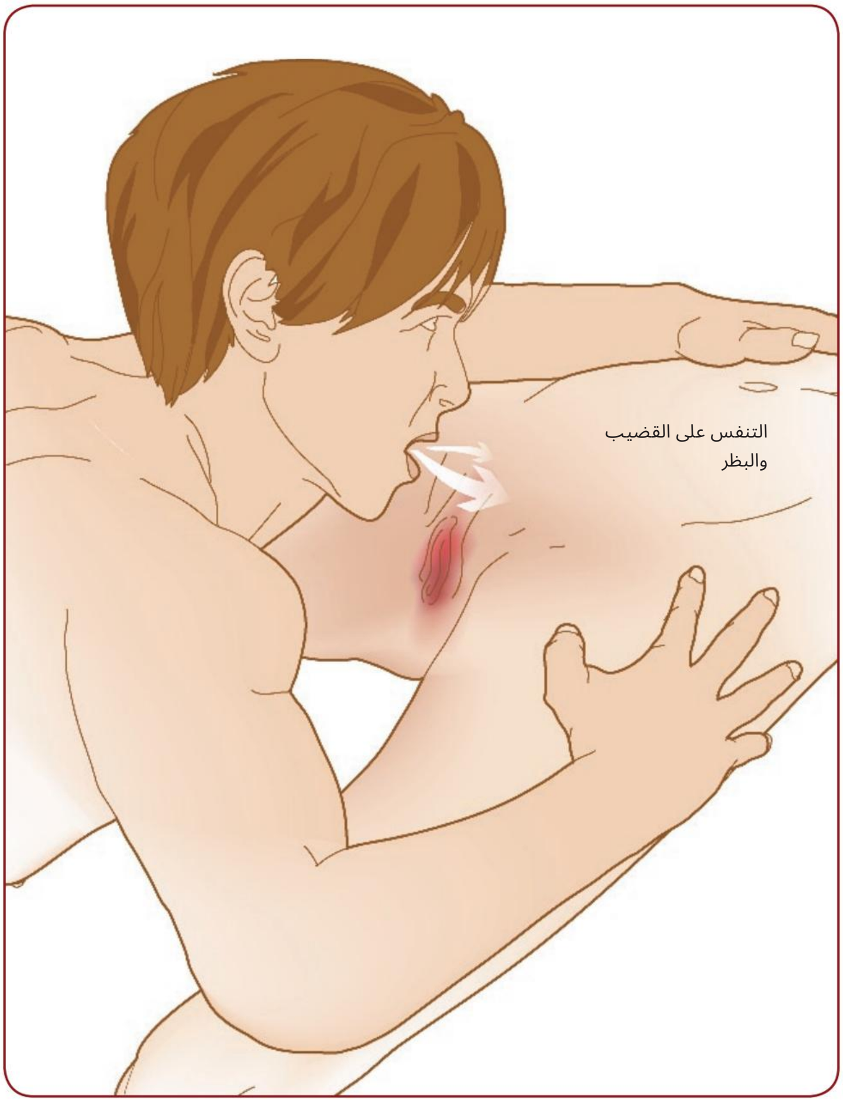
•التأمل معًا، وتجربة بعض تقنيات التصور والتخيل، على سبيل المثال:

•التحرر: تحرر الطاقة التي تعيق قدرتك على التواصل والتواجد في اللحظة.

تخيل أن لديك أنبوبًا مجوفًا أو جذع شجرة متصلًا بـ مركز الكون. تخلص من كل الأفكار، الجيدة والسيئة، في اتجاه إعادة تدويرها إلى شكل آخر من أشكال الطاقة. سيساعدك هذا على أن تكون حاضرًا.

•استعادة الطاقة: تخيل وجود شمس ذهبية كبيرة مغناطيسية تحوم فوق رأسك. دعها تجمع كل الطاقة التي أنفقتها خلال اليوم.

Machine Translated by Google



يقول الخبير الجنسي

أنت تحدد ما هو "الجنس الجيد" أو "الجنس السيئ". ربما لا تتفق مع تعاليم التانترا وغيرها من تعاليم الجنس الروحي. لا بأس بذلك، إذا كنت تحب ممارسة الجنس بسرعة وعنف في كل مرة، وكانت هي تحب ذلك أيضًا، فهذا رائع. طالما أن الفعل يتم بالتراضي ولا يتعرض أحد للأذى ولا يخالف القانون، فافعله على طريقتك.

غالبًا ما يصدر الناس أحكامًا بشأن الجنس. حتى أولئك الذين يزعمون أنهم لا يصدرون أحكامًا أخلاقية قد يخبرونك أن طريقتهم في ممارسة الجنس -التانترا أو تعدد الزوجات أو السادية والمازوخية -غير أخلاقية.
أفضل من "الجنس الفانيليا".

كل ما يهم هو ما هو "الأفضل" بالنسبة لك.

Machine Translated by Google

مهتز ومضطرب

قد يكون الخروج لتناول العشاء مع أصدقائها أمرًا ممتعًا! قدم لها هذا المشروب مهروسًا ومهروسًا قبل بدء المساء. عندما تأخذها بعيدًا عن المائدة وتعيدها بعد فترة من الوقت وهي تبدو سعيدة وشبعانة، ستصبح المرأة الأكثر حسدًا وإعجابًا في الغرفة.

يقول الخبير الجنسي

ربما تكون هذه هي المرة الأولى التي ترى فيها نفسها تصل إلى النشوة الجنسية في المرآة. لا تمارس النساء العادة السرية بقدر ما يفعل الرجال. غالبًا، لا يفكرن في النشوة الجنسية باعتبارها شيئًا يمنحنه لأنفسهن. عندما ينغمسن في إرضاء أنفسهن، يتخيلن حبيبًا يمنحهن تلك النشوة الجنسية -ويغمضن أعينهن.

لن يفكر سوى عدد قليل من النساء (وكثير من الرجال) في ممارسة العادة السرية أمام المرآة. يمكنك أن تبدأ حوارًا قويًا بسؤالها

هل سبق لها أن شاهدت نفسها تأتي من قبل وكيف واجهت ذلك.

•استمتع بمنحنياتها الجميلة بدفء يدك ورطوبة فمك الباردة.

•استخدام لمسة ناعمة وبطيئة وطويلة الضربات، مد يدك إلى شفتيها وفصلهما بإصبع منزلق.

•لأنها عادة ما تشعر بذلك أثناء الاستلقاء على ظهرها، فسوف تشعر بهذه الضربات جريئة وجديدة.

•الآن ضع أصابعك حولها بظرها على شكل حرف V ثم تقوم بتدليكه لأعلى ولأسفل، وتفرك أطراف البظر أو "الأجنحة". العب بضغوطات وسرعات مختلفة حتى تشعر باسترخاء جسدها.

•قطع الاتصال للحظة. هذا سوف بناء التوتر لبضع لحظات يأخذك إلى أمامها.

•العودة إلى ضربة V على أجنحتها. عندما تلاحظ زيادة تنفسها، ضع شفتيك حول بظرها وامتص برفق، وقم بتغطية أسنانك بشفتيك.

•بينما تداعب جناحيها بيد واحدة وتستخدم فمك لامتصاصها برفق، ضع إصبعًا واحدًا في مهبلها ثم إصبعين. أضف ضغطًا على جدران مهبلها باستخدام أطراف أصابعك. كرر هذا النمط لمدة عشر ثوانٍ تقريبًا، ثم قم بالتدوير ببطء.

تناوب مص البظر مع الدوران.

•قم بمطابقة إيقاع اليدين والفم، مع زيادة الكثافة حتى يأتي.

إتقان الحركة

•التحضير هو كل شيء. إذا لم تكن قد ذهبت إلى المطعم من قبل، قم برحلة سريعة فقط لتفقد الحمامات.

السيناريو المهتز والمضطرب

فاجئها برحلة سريعة إلى الحمام في المرة القادمة التي تخرج فيها لتناول العشاء مع الأصدقاء. ما هي المرأة التي تتوقع الحصول على المتعة الفموية بينما يشرب أصدقاؤها الكوكتيلات؟

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

بعد أن تجلس وتطلب المشروبات، أرسل لها هذه الرسالة: شششش! اترك الطاولة وقابلني في الحمام 2

بعد دقائق من مغادرتي، أطرق الباب ثلاث مرات. xoxox

بمجرد أن تقرأ الفتاة الرسالة، اعتذر لها. ابتسم لها وتوجه إلى الحمام.

عندما تطرق الباب، ارشدها إلى الحمام. قبّلها وأخبرها أنها تبدو

مذهلة ولا يمكنك التوقف عن التفكير في طعم فرجها. أدرها حول

تواجه المرآة حتى تتمكن من رؤية نفسها.

المهتزة والمُحرِّكة

تقنية

•قم بتوجيهها إلى هذا الوضع: الساقين

انحنى للأمام على طاولة الحمام أو الحوض، وظهرها مرفوع للخارج. انزل على ركبتيك بحيث تواجه ظهرها.

Machine Translated by Google

حقائق عن الجنس

تتفاجأ النساء دائمًا عندما يسمعن أنك تستمتع برائحتهن. إن إصدار أصوات تقدير سيساعدها على الشعور بمزيد من الراحة تجاه جسدها أثناء ممارسة الجنس الفموي معها.

Machine Translated by Google

احلق قبل أن تأكل

هل أنت الرجل الذي يحلق لحيته قبل الظهر؟ المظهر غير المحلوق قليلاً مثير -ما لم يكن ذلك الوجه الخشن بين فخذيها. اعرض عليها أن تحلق لحيتك قبل أن تنزل عليها -واقترح عليها شيئًا آخر: ستحلق فرجها أيضًا. اللحم الناعم الخالي من الشعر يفي بالغرض نفسه.

ظحال•كيف كانت ناعمة كالحرير السماوي
أشعر بذلك. أخبرها عن ذلك.

اهعضأ•على ظهرها على السرير
أو على الأرض واستلقي على بطنك.

شهدنا•من جمال هذا
تحفة فنية. ابدأ بتمرير أصابعك على شعرها. يؤدي غياب الشعر إلى زيادة الحساسية.

سمل•بلطف واستكشف
نعومة شفتيها الداخليتين مع
إصبع مدهون.

•حرك طرف لسانك فوق
حول فتحة المهبل، الجلد الموجود في قاعدة فتحة المهبل.

كرح•لسانك في لعقات قصيرة وبطيئة
أعلى جانب شفتيها الداخليتين، أو الشفرين الصغيرين، وحتى عمود البظر.

•حافظ على حركة اللسان وأدخله
إصبع(أصابع) مدهونة بين فخذيها الزلقتين بالفعل.

امدنع•تشق طريقك إلى البظر
رأسها، استخدمي ضربة عريضة ومسطحة لغسلها ذهابًا وإيابًا.

•التوقف مؤقتًا والضغط من حين لآخر
على المفصل مع لسانك.

امدنع•تبدأ في الانقباض
الوصول إلى النشوة الجنسية، عن طريق تطبيق نقرات خفيفة على رأس البظر، سوف يؤدي ذلك إلى وصولها إلى النشوة الجنسية.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

اجمع أدواتك: ماكينة حلاقة نسائية جديدة يمكن التخلص منها أو شفرة جديدة لـ

ماكينة حلاقة تستخدمها دائمًا، مقص صغير، بلسم شعر، كريم حلاقة، مرآة يد، مادة تشحيم مقاومة للماء و/أو اهتزاز مقاوم للماء.

مع مدخلاتها، حدد النمط.
هل ستكون عارية؟ هل سيكون هناك شكل؟
هل تريد إنشاء مدرج هبوط؟ أم أنك ستصمم استنسلًا؟ لإنشاء استنسل، أحضر قطعة من الورق المقوى وارسم نمطًا ثم اقطعه. ابدأ بشيء بسيط مثل قلب أو أحرف أولى.

عرض عليها هزة الجماع لتسترخي.
استخدم مادة تشحيم مقاومة للماء و/أو اهتزازًا مقاومًا للماء.

الحلاقة قبل الأكل
تقنية التقبيل

•اغسلي شعر العانة ورطبيه.

أدبا•بقص شعر العانة الخاص بها
مقص صغير أو ماكينة قص كهربائية.

اهلعجا•تقف أو ترفع مؤخرتها لأعلى
أن شعرها من السهل عليك الوصول إليه.
قم بغسلها بكريم الحلاقة. الآن، أمسك شفرة الحلاقة بعناية في يدك.

تقدم بحذر. عندما تصبح حليقة الذقن وحساسة للغاية، اشطف مهبلها، وساعدها على الخروج من حوض الاستحمام، وجففها بمنشفة.

إتقان الحركة

بردت•على حلاقة شعر العانة بنفسك
باستخدام ماكينة حلاقة نسائية. ستدرك سريعًا أنك بحاجة إلى تقنية أكثر لطفًا من تلك التي تستخدمها لحلاقة وجهك -ولهذا السبب تختلف أشكال شفرات الحلاقة النسائية.

•كريم إزالة الشعر هو أيضًا خيار
بالنسبة لها إذا كانت تشكو من الحكة عندما ينمو شعر العانة مرة أخرى.

يعد Magic Shaveأحد الاختيارات الشعبية بين نجوم الأفلام الإباحية، ويقع في قسم العناية بالشعر الأمريكي الأفريقي في

صيدلية.

ثحبل•عن هدية للفتاة التي تحبها
هل تريد إزالة الشعر بالشمع؟ أعطها شهادة هدية لاستخدامها في صالون إزالة الشعر بالشمع المفضل لديها.

الحلاقة قبل الأكل
سيناريو

إنها تريد دائمًا أن تشاهدك وأنت تحلق ذقنك. في هذا اليوم، سمحت لها بذلك، وبعد فترة من الوقت، عرضت عليها أن تحلق ذقنها. أخبرتها أين تريد أن تضع وجهك الناعم، وفي منتصف الجملة، بينما تصف تفاصيل المتعة التي ستمنحها لها، نظرت إليك في عينيك وفكّت حزام بنطالها الجينز. كان صوت بنطالها وهو يرتطم بالأرض هو آخر شيء تتذكره أنك سمعته.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

على الرغم من أن الشمع البرازيلي يترك المهبل ناعمًا كالحرير ولذيذًا، إلا أنه مؤلم للغاية، وخاصة في المرات القليلة الأولى التي تستخدمه فيها المرأة. تختار العديد من النساء عدم استخدام الشمع لأنهن يكرهن الألم. إذا كنت تريد حقًا أن تزيل فتاتك كل هذا بالشمع، فاعرض عليها أن تذهب معها وتزيل خصيتيكِ وعظم العانة والعجان والمؤخرة بالشمع. سيكون هذا هو المعادل. لا تنس كريم سكريم -إنه منتج يخفف الألم ... حسنًا، قليلاً.

Machine Translated by Google

تحدي الميل العالي

تريد ممارسة الجنس على متن الطائرة، ولكن هذه الحمامات صغيرة!
ألا يكون من الأسهل بكثير أن تمنحها هزة الجماع عن طريق الفم بدلاً من ممارسة الجماع؟ (لا يزال هذا يعتبر جنسًا، لذا يمكنك أن تكون عضوًا نشطًا في نادي (.Mile High Club

تحدي الميل العالي تقنية

•أعطها إحساسًا متناوبًا بلسان مسطح ورطب وغير متحرك. في كثير من الأحيان نعتقد أننا يجب أن "نفعل شيئًا"، لكننا نراقب غياب الحركة

بعد قوة الاهتزاز، تقوم بتحريك حوضها فوق لسانك وتحريك رأسك.

•قومي بتغطية أسنانك، ثم خذي البظر بأكمله في فمك وامتصيه بلطف، وفي نفس الوقت مرري لسانك حول حشفة البظر وفوقها.

•ابدأ الآن في العمل بجدية -أعطها ما تعرف أنها تحبه.

•انتبه إلى المدة التي تستغرقها للوصول إلى النشوة الجنسية من خلال طرق مختلفة عن طريق الفم/

التقنيات اليدوية

•قم بتغطية بظرها بفمك وأصدر صوت "مممممم". قم بالاهتزاز

•شفتيك على بظرها، محاكية ضوضاء واهتزاز الطائرة ومضيفة إلى روح المغامرة المرحة.

•أدخل إصبعين في مهبلها

وأطلب منها أن تمسك بقضيبها بقوة عضلاتها الداخلية، ثم تطلقها. إن ثني عضلاتها الداخلية وإطلاقها سيجعلها تصل إلى النشوة الجنسية بشكل أسرع.

الاستعداد

حمة بشكل كبير، فليس هناك سوى طريقة واحدة يمكنك من خلالها التأكد من حصولك على الوقت اللازم للذهاب إلى الحمام: احجز رحلة طيران ليلية إلى وجهتك.

ضع مقعد المرحاض لأسفل وقم بتغطيته مناشف ورقية. (يجب أن تتجنب تناثر الماء في حالة حدوث اضطرابات.)

قم بإجراء اتصال بالعين قبل النزول إلى ركبتيك.

إتقان الحركة

قم بمداعبتها يدويًا تحت بطانية. عندما يكون معظم الركاب نائمين، قم بالحركة.

انزل إلى وضع القرفصاء وواجه فرجها. (هذا هو أفضل استغلال للمساحة.)

•دون إفساد المفاجأة، قم بإجراء "تجربة تجريبية" في مساحة محدودة بحجم حمام الطائرة تقريبًا. ربما كابينة استحمام؟

اطلب منها أن تتجه إلى الأمام وتضع ساقيها فوق كتفيك.

تحدي الميل العالي سيناريو

تظاهر بأنكما شخصان غريبان التقيا للتو على متن الطائرة. اسألها إذا كانت تتحسس يدك في حضنها، أو أسفل بنطالها، أو على بظرها.

ادعُ صديقك الجديد للانضمام إليك في الحمام. اختر الحمام الخلفي لأن الجزء الخلفي من الطائرة هو الجزء الأكثر ضجيجًا.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

إن التحديات التي تفرضها المساحة المحدودة والوقت المحدود ـوخطر اكتشاف الأمر ـمن المرجح أن تجعلها تصل إلى النشوة الجنسية أسرع من أي وقت مضى أثناء ممارسة الجنس الفموي. إن طرق شخص غاضب على الباب يزيد من الإثارة. اخرج من الحمام معًا مثل الغرباء الذين سيسلكون طريقًا منفصلًا.

لا تمسكوا بأيدي بعضكم البعض، ولا تتواصلوا بالعين، حافظوا على المظهر الظاهر، يا له من صبي وفتاة شقيان!

Machine Translated by Google

حقيقة الجنس

وبحسب دراسة غير رسمية أجريت بين مضيفات الطيران الدوليات، فإن حوالي نصف الأزواج الذين يمارسون الجنس في حمامات الطائرات التقوا للتو على متن الطائرة.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

زيادة شدة النشوة الجنسية من خلال الانغماس الحسي بالإضافة إلى السحاق

هناك العديد من الطرق لإسعاد حبيبتك. أيًا كانت المفاجآت والهدايا التي تخبئها لها، اجعلها أكثر تميزًا من خلال إضافة اللعق.

•تدليك الدونات بالكامل، الصفحة 32أعطها تدليكًا يشمل الدونات بالكامل، حتى الثقب - ولا تنس النهاية السعيدة لها.

•رعد الصباح، الصفحة 34أعطها وجبة الإفطار في السرير وحركة فم جديدة.

•المعاملة الملكية، صفحة 38

قم بخدمة ملكتك المنحرفة قليلاً واحصد المكافآت لاحقًا.

•أشعل نارها، صفحة 40

أشعل لها نارًا مشتعلة وانزل عليها أمامها. هذه رفاهية تحبها أي امرأة.

•الرطب والبرية، الصفحة 42

أحواض المياه الساخنة مثيرة. هل يمكنك حبس أنفاسك تحت الماء ولعقها في نفس الوقت؟

•مجلة هارلكوين الخاصة، الصفحة 44

اقرأوا بصوت عالٍ من رواية رومانسية معًا— بما في ذلك النشوة الجنسية.

•نداء الاستيقاظ، الصفحة 46

كن بمثابة المنبه البشري لها بلسانك.

•إثارة مشاعرها من الرأس إلى القدمين، الصفحة 48

بعد أن ترسم أصابع قدميها، قم بمصها... واستمر في المص.

Machine Translated by Google

التدليك الكامل دونات

لا تحتاج إلى الذهاب إلى منتجع صحي للحصول على تدليك. يمكنك أن تمنحها تدليكًا في منزلك. يكمن سر النجاح في هذا السيناريو في التنبؤ باحتياجاتها وتلبيتها.

تدليك الدونات بالكامل تقنية

•ضع إحدى يديك تحت أردافها و

اترك إبهامك حرًا لتدليك منطقة العجان لديها.

•اقضم طريقك حولها بالكامل منطقة الفرج.

•ارفع ساقيها فوق كتفيك وأرحهما على ظهرك. يجب أن تبذل أقل قدر ممكن من الطاقة. قم بتغطية بظرها بفمك وامتصها بشكل منتظم حتى تثار بشدة.

•قم بلعق جانبي البظر ببطء لأعلى ولأسفل وأحيانًا فوقه.

•ضع إصبعًا واحدًا على جانبي البظر واضغط برفق أثناء تحريك طرف لسانك عبر البظر. كرر ذلك.

•أدخل إصبعًا في مهبلها، ثم إصبعين، واستكشف جدار المهبل.

عندما تصلين إلى البقعة Gالإسفنجية، أضيفي بعض الضغط وافركيها بأصابعك.

ضع يدك على عضوها الذكري واضغط برفق. سوف يسعدها التباين بين الضغوط الداخلية والخارجية على نقطة جي.

•قم بدمج التدليك الداخلي مع المص وفرك طرف لسانك على البظر حتى تنفجر في النشوة الجنسية.

أحضر لها حمامًا، واخلع ملابسك وداعبها هي إلى الحوض.

قم بتشغيل موسيقى مريحة. هناك العديد من أنواع الموسيقى المزاجية المختلفة، بما في ذلك الموسيقى الهادئة، والتي يمكنك شراؤها لصنع قرص مضغوط خاص بك.

قم بترتيب الزهور الطازجة في مزهريات صغيرة، وضع ملاءات نظيفة على السرير وقم بتنشيف الوسائد.

انتظريها بمنشفة دافئة عندما تخرج من حوض الاستحمام، وقومي بإرشادها إلى السرير.

قم بتشغيل المدفأة وقم بتغطية أجزاء جسدها التي لا يتم لمسها في تلك اللحظة بملاءة أو بطانية خفيفة.

ركز على ضرباتك الطويلة المنزلقة ومداعباتك على مؤخرتها، ثدييها، بطنها، وفخذيها.

لف ذراعك حول ظهرها واستخدم أطراف أصابعك للضغط على أسفل ظهرها، فوق إحدى ثنيات مؤخرتها مباشرةً. استمر في هذا الوضع لمدة عشر ثوانٍ تقريبًا.

قم بالتبديل وأضف الضغط على الجانب الآخر. استمر لمدة عشر ثوانٍ تقريبًا. إذا كانت

يطلب المزيد من الضغط، ويعطي الفتاة المزيد.

افعل نفس الشيء حتى النقطة الموجودة فوق رأسها مباشرة.

الآن ضع إحدى يديك على قلبها وداعب فرجها باليد الأخرى. عندما تبدأ في التأوه، تكون مستعدة. افتح ساقيها بشكل أوسع وخفض رأسك.

إتقان الحركة

•مفتاح إعطائها دونات كاملة

التدليك هو تطوير تراكم طويل وبطيء من الحنان والعناية التي تؤدي إلى رفاهية (أو أكثر من واحدة)

هزة الجماع.

•انتبه إلى سرعة استجاباتها في المرة القادمة التي تقوم فيها بممارسة الجنس الفموي معها.

ما مدى سرعة خروجها من خلال حركات الفم واللسان المتنوعة؟ أنت تريد أن تجعلها تشعر بالنشوة، ثم تخفضها، ثم ترفعها مرة أخرى، لذا عليك أن تعرف متى تتراجع عن التحفيز الشديد.

•هذه ليست مسألة سريعة.

تدليك الدونات بالكامل سيناريو

لقد مرت بأسبوع صعب في العمل. فتاتك تعتني بك وبكل شخص آخر عدا نفسها. كل امرأة تحب أن تحظى بالرعاية.

تأخذها بين ذراعيك، وتستمع إليها فقط، وتنظر إليها في العين، وتحملها، وتداعب وجهها وشعرها، وتخبرها أنك مهتم.

إنك تحاكي نبرة صوتها ولغة جسدها -وهي تقنية تُعد بمثابة تعاطف. فأنت تشجع امرأتك وتمنحها الإذن بالاعتناء بنفسها، ونتيجة لهذا، فإنك تحصل على المكافأة النهائية: المزيد من الرضا والمزيد من الجنس.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

إنشاء بيئة منتجع صحي. إن المهمة الأكثر أهمية هي إنشاء مساحة نظيفة وبسيطة. ضع كل القمامة والأوراق والمشاريع والأعمال بعيدًا عن الأنظار.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

تحب كل امرأة أن يعرف الرجل كيف يكيف ممارسة الحب مع حالتها المزاجية. حتى النساء القويات الناجحات المستقلات يرغبن في الشعور بالاهتمام من وقت لآخر. إنها تريد أن تتكتل بين ذراعيه وتسمع همسه "كل شيء سيكون على ما يرام"، مما يساعدها على الاسترخاء ونسيان همومها. وقد تحتاج إلى ذلك للاستمتاع بالجنس! تحتاج النساء اللاتي يعانين من صعوبة في الوصول إلى النشوة الجنسية بشكل خاص إلى الطمأنينة الإضافية. تبدأ "المداعبة" عندما تدخل من الباب.

Machine Translated by Google

رعد الصباح

في هذا السيناريو، يمكنك أن تمنح حبيبتك "رعد الصباح" وأنت مستلقٍ على ظهرك وهي تجلس فوق وجهك. يتيح لك هذا الوضع رؤية رائعة لوجهها وثدييها المرتعشين، كما أنه لا يضغط على رقبتك. وهناك ميزة إضافية رائعة: فهي في وضع الأنثى الأعلى، حيث تشعر بالسيطرة الكاملة. أنت جهاز الاهتزاز البشري الخاص بها ويمكنها أن تستخدمك كيفما تشاء. رائع!

أخبرها أنك جهازها الاهتزازي الدافئ والرطب والبشري وأنها يجب أن تستخدمه أنت كما تشاء.

رعد الصباح تقنية

•امسك مؤخرتها بشكل فضفاض بين يديك. لا تحاول السيطرة عليها، ولكن قدم الدعم عندما تقوم، على سبيل المثال، بتحريك البظر ذهابًا وإيابًا عبر لسانك.

•ضع لسانك أمام عينيك أسنانها وتسويتها حتى تتمكن من تحريك فرجها فوق لسانك كما يحلو لها. امتنع عن الحركة.

فقط دع الأمر كما هو وشاهده، سوف تندهش.

•العب بثدييها، واخلق إيقاعًا من الضغط عليهما (أو قرص حلماتها) متزامنًا مع حركاتها الدائرية.

•إذا كانت متقبلة لذلك، أمسك وركيها مازلت كما أنت تضع لسانك داخل مهبلها وتدوره في اتجاه عقارب الساعة، ثم عكس اتجاه عقارب الساعة.

•استمر في الإمساك بخصرها، ثم قم بحركتك الطنانة: ضع شفتيك حول البظر ورجهما.

•أدندنها حتى تصل إلى النشوة الجنسية.

سيناريو الرعد الصباحي

تستيقظ لتجد فتاتك عارية وتفرك جسدها بك. وللحظة وجيزة، تعتقد أنك تحلم، وسرعان ما تدرك أنها تريد أن تداعبك في الصباح. تمرر أصابعك في الشقوق الداخلية لفرجها بينما تلعق وتمتص بظرها. إنها في الأعلى وتتحكم في الأمور. وأنت هناك لتمنحها صواعقك من المتعة، كالمعتاد.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

قم بترتيب الوسائد بحيث ترتاح بشكل مريح وفي وضع يوفر اتصالاً سهلاً بمهبلها.

•إذا لم يكن لديك وسائد كبيرة لتضعها خلف رأسك، فاشترِ بعض الوسائد. الوسائد تشكل أثاثًا رائعًا لممارسة الجنس. وتناول وجبة الإفطار في صينية السرير. بعد ممارسة الجنس الفموي، يمكنك تقديم وجبة الإفطار.

قم بإعداد مواد التشحيم على طاولة السرير لتسهيل اللعب اليدوي.

إتقان الحركة

•تدرب على إرسال الاهتزازات إلى شفتيك من خلال إصدار صوت طنين. ابدأ بـ "هممم"، ثم جرّب أصواتًا مختلفة مثل "أوه"، "أوه"، وكل الحروف المتحركة الأخرى. ضع شفتيك على معصمك وتدرب، لأن الجلد على معصمك رقيق وحساس. نظرًا لأنه من المحتمل ألا تتمكن من التدرب على قضيبك (يا له من أمر مزعج، أليس كذلك؟)، فهذا هو أفضل شيء.

تقلبات الرعد الصباحي

•يمكنها القرفصاء بدلاً من الجلوس على ظهرها، مما يضع ضغطًا أكبر على قدميها من وجهك.

•أو يمكنها الركوع على الوسائد الموضوعة على جانبي رأسك، مما يجعل من الأسهل عليها الحفاظ على الوضع.

•إذا كان لديك أعمدة سرير أو تصميم مناسب إذا كان لديك لوح رأس به شرائح أو أماكن أخرى للإمساك بها، فقد تتمكن من التمسك بها، مما يمنحها نفوذًا أفضل أثناء "ممارسة الجنس" بلسانك.

Machine Translated by Google

حقيقة الجنس

هل تشعر بالقلق بشأن حجمك؟ تقول النساء إن ما يفعله الرجل بيديه ولسانه وأصابعه وألعابه أهم من حجمه. يعتبر اللعق هو النشاط الجنسي المثالي لأنه يمكنك إيصالها إلى النشوة الجنسية بغض النظر عن حجمك أو جودة انتصابك.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

يُستخدم اللعق عادةً إما كمداعبة (تقريبها من النشوة الجنسية) أو كوسيلة لمنحها النشوة الجنسية قبل أن يمارس هو الجماع. الميزة الإضافية: إن ممارسة اللعق تساعدك على الاستمرار لفترة أطول وبالتالي تكون حبيبًا أفضل. إذا كنت تميل إلى القذف المبكر، فإن ممارسة الجنس مع امرأتك تبطئك. عندما تجعل اللعق محور الاهتمام،

Machine Translated by Google

عندما تقترب من النشوة الجنسية، تبدأ في النظر إليها على أنها أكثر من مجرد مداعبة أو وصولها إلى النشوة الجنسية. إنها أيضًا الطريق إلى شدة النشوة الجنسية بالنسبة لها. حاول التراجع عندما تقترب من النشوة الجنسية وتقبيلها ومداعبتها بطرق تحافظ على الإثارة ولكن لا تصل بها إلى النشوة الجنسية على الفور.

عندما تأخذها أخيرًا إلى هناك، سيكون هزتها أكبر وأقوى مما هي عليه عادةً.

Machine Translated by Google

العلاج الملكي

نحن جميعًا نريد أن نعامل مثل أفراد العائلة المالكة في بعض الأحيان. في هذا السيناريو، هي ملكتك، ولكن ليست باردة ومنعزلة ومتعجرفة. إنها جذابة. في الواقع، جلالتها هي منحرفة بعض الشيء.

تقنية العلاج الملكية

•عندما تفتح فمك باحترام بالنسبة لها، استخدم إصبعين مدهونين بالزيت لتشكيل شكل حرف V حول جانبي البظر.

•حرك لسانك فوق طرفها البظر عدة مرات.

•قم بلعق جانبي البظر أثناء إدخال إصبعين من يدك الأخرى في مهبلها.

•امتص بظرها أثناء مداعبة نقطة الجي لديها.

•اضغط على طرف البظر مرة أخرى عدة مرات.

•ضع شفتيك حول البظر، وبينما تمتص بلطف، حرك رأسك ذهابًا وإيابًا.

•حرك لسانك حول البظر بالتناوب بين السرعة والبطء. قم بتبديل الاتجاهات.

•استمر في تدليك نقطة G حتى إنها تأتي.

سيناريو المعاملة الملكية

إنه يوم عادي، لكنك تعلم أنه لا توجد مناسبة خاصة مطلوبة لمعاملة الملكة بشكل جيد. ومن المرجح أن تقبل الملكة قرابين مملكتك في أي يوم من أيام السنة الـ 365.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

اصنع العرش. اسحب كرسيًا و

ضع بعض الوسائد عليها. إذا كان لديك مساحة مرتفعة في منزلك، مثل مدفأة أو سلم يؤدي إلى غرفة أخرى، ضع كرسيها على تلك الدرجة. كما يمكن استخدام كرسي بار أو كرسي مرتفع مبطن كعرش لطيف.

ضع وسادة أمام عرشها لتمنح ركبتيك بعض الراحة.

قبّلها وداعبها، ثم انزع عنها ملابسها الداخلية.

قُد سيدتك إلى عرشها واطلب الإذن للعبادة.

إنها تريد أن تُعبَد بطريقة جسدية. اجلسها على العرش وامنحها معاملة ملكية.

إتقان الحركة

تدرب على ذلك من خلال إنشاء الصورة في ذهنك. سوف تقوم بممارسة الجنس الفموي معها وهي جالسة على عرش (أو ما يقرب منه)، مما يمنحك رؤية لا تُنسى لها والوصول إلى زوايا لم تستكشفها من قبل.

في مخيلتك، تخيل فرج فتاتك. تخيل نفسك تضع إصبعين على جانبي بظرها (على شكل حرف V لجعل جواهرها تقف في وضع انتباه. تخيل أنك تنقر على طرف بظرها بطرف لسانك. يمكنك حتى وضع لسانك على معصمك والنقر برفق.

حقائق عن الجنس

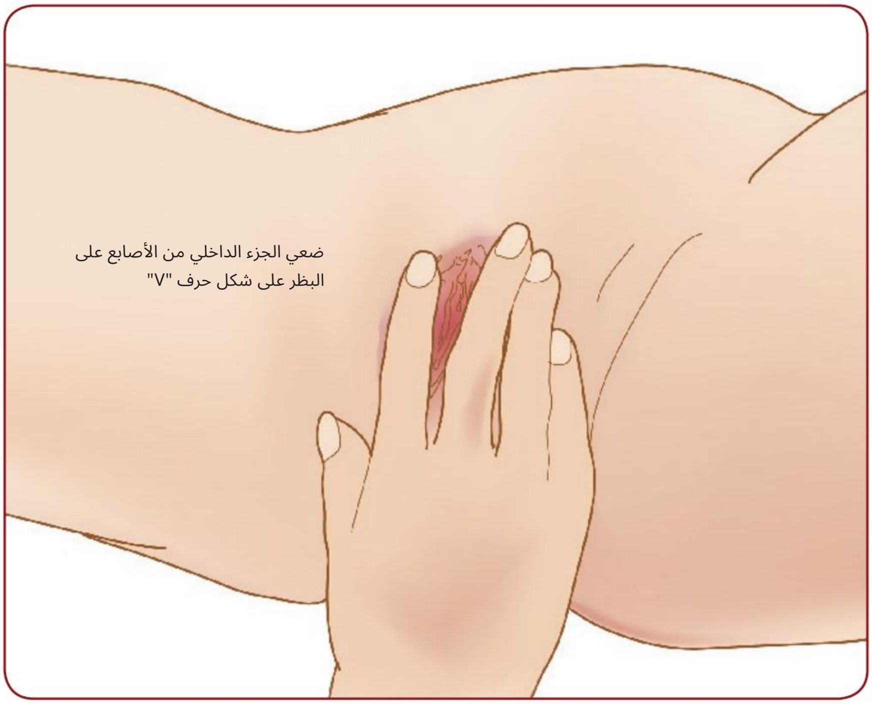
إن البقاء نشطًا جنسيًا بشكل مستمر يساعد في الحفاظ على الاستجابة الجنسية للترطيب. تلعب عوامل أخرى، مثل تناول السوائل، والإجهاد، والتدخين، والكحول، والأدوية، دورًا في درجة ترطيب المرأة. في دراساتهما، وجد ماسترز وجونسون ثلاث نساء فوق سن الستين يرطبن استجابة للتحفيز الجنسي بنفس سرعة النساء في العشرينيات من العمر. واكتشفا أن السبب في ذلك هو أن هؤلاء النساء أبلغن عن ممارسة الجنس بشكل مرضي مرة أو مرتين في الأسبوع طوال حياتهن البالغة.

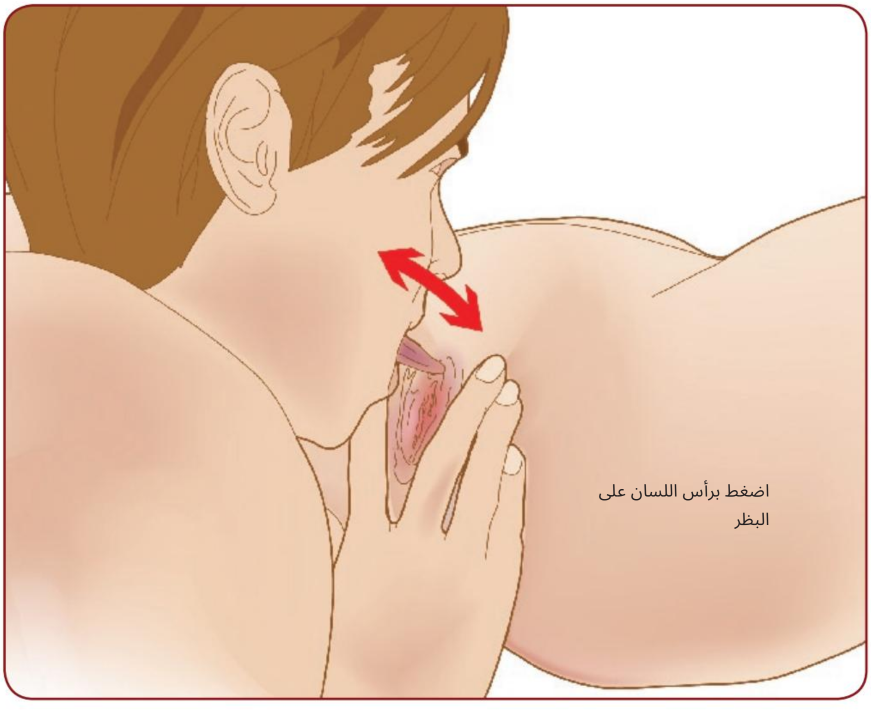
Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

إذا استغرقت حبيبتك بعض الوقت قبل أن تصل إلى النشوة، ذكّرها بأنك تستمتع بإعطائها المتعة عن طريق الفم، وأنك لا تتعجل، وأنها تبدو رائعة، ورائحتها، ومذاقها رائع. تعاني النساء أيضًا من قلق الأداء، أو قلق النشوة الجنسية. كن صادقًا، وشارك الحقيقة حول هذا الأمر، وخصص المزيد من الوقت "للمداعبة"، بما في ذلك المداعبة التي تستمر لمدة أربع وعشرين ساعة، وتقبيلها ومداعبتها حتى عندما لا تفكر في ممارسة الجنس.

امنحها هدية التقبيل في كثير من الأحيان. فهي غالبًا ما تكون طريقًا أكيدًا للوصول إلى النشوة الجنسية بالنسبة للعديد من النساء.





Machine Translated by Google

أشعلت نارها

أشعل نارها -حرفيًا ومجازيًا. الرجل الذي يمكنه إشعال نار مشتعلة لامرأة هو رجل مثير. تلمس النار شيئًا بدائيًا بداخلنا. تخيل أن امرأة الكهف تقترب من باني النار، رجلها.

يقول الخبير الجنسي

تذكر بعض النساء أن تحفيز الأقواس الأمامية (منطقة (AFEوالأقواس الخلفية المحيطة بعنق الرحم يوفر هزة الجماع الشديدة والتحرر العاطفي.

وتفيد نساء أخريات

أن الخصيتين لا يمكن تحفيزهما بدون

الاتصال بعنق الرحم، والذي قد يكون مؤلمًا في بعض الأحيان ومثيرًا في أحيان أخرى. وقد تم وصف القبو بأنه هيكل يشبه الحلقة يحيط بعنق الرحم، مع نسيج مشابه لـ

الجزء الخلفي من القرص الطائر.

تقنية الضوء والنار

•استلقي على بطنك بين

ساقيها. قبلها وداعب جسدها بالكامل أثناء خلع سروالها أو تنورتها.

إذا كانت رشيقة للغاية، ارفع ساقيها فوق رأسها. قم بلعق شفتيها ومنطقة العجان بضربات سريعة وواسعة من لسانك.

•اصفعي مؤخرتها برفق عدة مرات، إرسال اهتزاز لطيف إلى البظر والمنطقة المحيطة به.

•أعد ساقيها إلى الأسفل. "اقضم" شفتيها بلطف مع تغطية شفتيك بأسنانك.

•حرك لسانك فوق البظر.

•الآن، قم بعضة البظر بنفس الطريقة التي قمت بها بعضة الشفرين.

•أدخل قضيبًا اصطناعيًا في مهبلها واضغط برفق وبطء على يسار ويمين عنق الرحم، وهي الحركة التي يطلق عليها غالبًا القرص الطائر. دلك هذه المناطق بضغط لطيف ولكن حازم.

•استمر في التدليك كما تفعل امتص وحرك لسانك فوق البظر.

مدها أمام النار التي خلقتها للتو، وابني نوعًا مختلفًا بداخلها بلسانك.

إتقان الحركة

•ليس لديك مدفأة؟ استأجر كابينة لقضاء عطلة نهاية الأسبوع مع مدفأة.

•مارس مهاراتك في بناء النار. (تلميح: ابدأ بسجل النار؛ لا يمكنك أن تخطئ.)

•إذا كان لديك قميص من الفلانيل، ارتديه. يساعد على تحديد الحالة المزاجية.

ضوءها سيناريو النار

تتساقط الثلوج بالخارج (أو الجو رطب وبارد). تقول لها "إنها ليلة مثالية لإشعال النار" وتضعها على الأريكة.

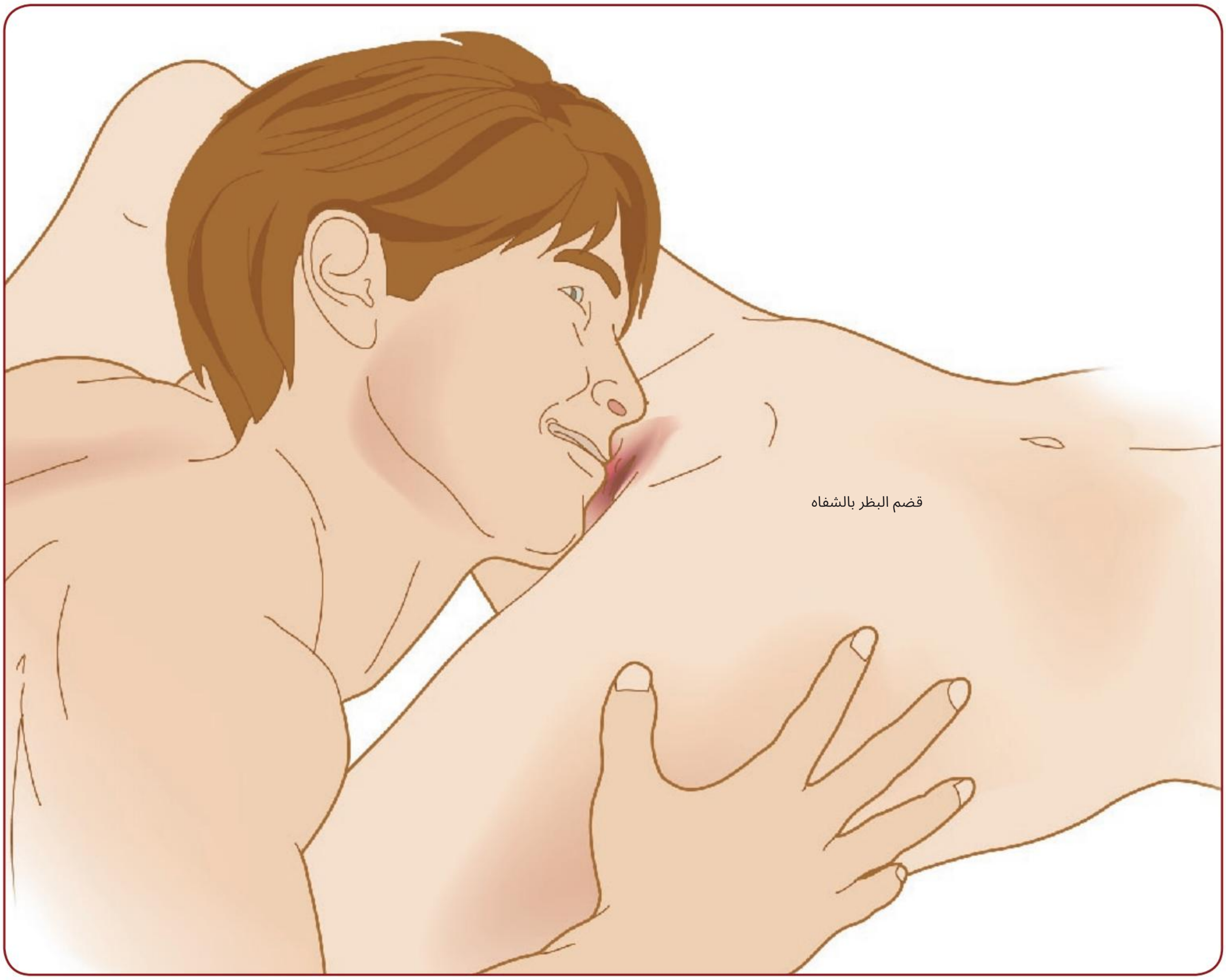
تأكد من أن لديها رؤية واضحة لها الرجل في العمل. ابدأ بإشعال تلك النيران.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

لف ذراعيك حولها وانفخ أنفاسك الدافئة على جسدها.

أخرج أحد تلك المواد الهلامية الدافئة الجديدة من جيب قميصك، ضع بعضًا منها في يديك وافركها على شفتيها المهبليتين.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

رطب وبري

تعتبر أحواض الاستحمام الساخنة مثيرة. المياه الدافئة، والفقاعات، والملابس البسيطة ـكل هذا يشكل مزيجاً مثيراً. إذا كان لديك حوض استحمام ساخن، أو إذا كان لديك إمكانية الوصول إليه، فمن المحتمل أنك قد قضيت وقتاً ممتعاً فيه.

يقول الخبير الجنسي

النساء أكثر ميلاً إلى تصديق القصة أو

"الوضع على أنه ""حقيقي"" إذا كان يتضمن تفاصيل. بدون

تتساءل النساء عن مدى صحة تصريحاتك. أما الرجال فيتجاهلون التفاصيل ويصلون مباشرة إلى الحقائق. وهذا يفسر لماذا يشعر الرجال بالإحباط في كثير من الأحيان عندما تحكي النساء قصة مليئة بالتفاصيل. غالبًا ما تشعر النساء بالإحباط لأنهن يعتقدن أن الرجل يخفي عنهن

هم.

ما علاقة هذا بالجنس؟ كل شيء.

تحتاج إلى سماع ما تريد أن تفعله لها بكل تفاصيله. المداعبة اللفظية مثيرة للغاية بالنسبة للمرأة، لكن لا تنس التفاصيل.

يضرب الماء بظرها. (تأكد من أنها بعيدة بما يكفي عن النفاثات حتى تشعر بالماء كأمر مثير وليس مؤلمًا.)

وبينما تفعل ذلك، أعطها قبلات صغيرة على رقبتها وثدييها.

أدرها حتى تصبح في مواجهتك، وظهرها للطائرات.

الآن خذ نفسًا عميقًا -واغوص.

تقنية الرطب والبرية

•أدخل لسانك وادفعه للداخل

خارجًا، في الوقت نفسه الذي يضرب فيه نفث الماء ظهرها.

•اصعدي إلى أعلى لالتقاط أنفاسك. باستخدام مادة تشحيم من السيليكون (مقاومة للماء)، ضعي مادة تشحيم على إصبعك أو محفز للبقعة الحساسة أو قضيب اصطناعي، ثم أدخليه.

•امسكها ثم ادفعها بلطف للأمام باتجاه بطنها.

•خذ نفسًا عميقًا وانزل مرة أخرى. استبدل القضيب بلسانك.

•كرر ذلك عدة مرات أخرى، بالتناوب بين دفع اللسان واللعقات العريضة للشفرين والعجان.

•الآن، ارفعها من الحوض واجلس

اركع أمامها واجعلها تصل إلى النشوة الجنسية باستخدام مزيج من اللعق والامتصاص وتحريك طرف لسانك حول طرف البظر.

في هذا السيناريو، الماء هو بمثابة مقدمة للمداعبة الجنسية، خذ نفسًا عميقًا. أنت تغرق.

إتقان الحركة

•تدرب على حبس أنفاسك تحت

الماء. السر: تنفس ببطء من أنفك ولا داعي للذعر. مع التدريب، تتوسع قدرة رئتيك على استيعاب المزيد من الهواء، مما يمنحك مزيدًا من الوقت تحت الماء عندما تنزل.

السيناريو الرطب والبري

إنها ليلة مضاءة بالنجوم. الشمبانيا في يد، وصديقتك في اليد الأخرى، وكلاكما يستمتع بحوض الاستحمام الساخن. قد يجعل التبلل والجنون "قابلني في حوض الاستحمام الساخن" مقولة شائعة في المنزل.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

خذ لحظة للتواصل مع حبيبك باستخدام التقبيل والمداعبة.

قم بإجراء اتصال بصري معها. سيساعدها هذا على الشعور بأنها مندمجة معك ولن تظهر لك أنها تستمني باستخدام النفاثات (ما لم يكن هذا هو الاتجاه الذي تسلكه بالطبع).

ضعها على الطائرات النفاثة من خلال جعلها

تمسك بالجانب، سوف تسمع أنينًا

عندما تجده.

للتقدم التدريجي، أمسك شفتيها فوق البظر واسمح للنفثات بتقديم تحفيز غير مباشر. بعد مرور بعض الوقت، حركها بعيدًا وافتحها بحيث

Machine Translated by Google

حقيقة الجنس

للقبلة فوائد فسيولوجية، مثل إبطاء موجات الدماغ ووضعنا في حالة أكثر هدوءًا واسترخاءً. كما أنها مقدمة رائعة للمداعبة الفموية.
يبدو أن شفتيك تشق طريقها بشكل طبيعي من فمها إلى فرجها.

Machine Translated by Google

المهرج الخاص

الروايات الرومانسية نوع أدبي قوي. وقد أصبحت أكثر إثارة في السنوات الأخيرة. (نعم، تحب النساء الأشياء المثيرة). تعكس هذه الكتب إدراكنا الجديد بأن النساء يفكرن في الجنس، وليس الحب فقط.

في الواقع، تتشابك الرومانسية والجنس في خيالات الإناث.

هارلكوين خاص تقنية

يعتمد الأمر على الكتاب، ولكن إليك بعض الاقتراحات.

•إليك حركة شائعة جدًا في عالم الإثارة الجنسية: لعق المصاصة. قم بلعق بظرها ببطء حتى يصل إلى أعلى القضيب، مع تحريك لسانك حول طرفه. كرر ذلك، كرره.

•آخر جيد: اللسان المنطلق.
اخترق مهبلها بلسانك، ولكن بدلاً من الدخول والخروج بشكل مستقيم، اندفع إلى الجانبين أثناء الدفع.

سيناريو خاص للهارلكوين

قم بإعداد المشهد بإضافة فقرة خاصة بك لخيال القارئ. إذا كان المشهد الذي تدور أحداث الكتاب في توسكانا بإيطاليا، فقم بإعداد المشهد بجعل القارئة تغمض عينيها وتتخيل التلال الذهبية المتدحرجة ورائحة العشب ودفء الشمس. ابدأ القراءة. عندما تصل إلى تفاصيل معينة، أعطها الكتاب. اطلب منها أن تقرأ. قم بتمثيلها كما تفعل.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة
قم بتسجيل المشهد الذي تريده. قم بمسح ساقيها ومداعبة قدميها أثناء بدء القراءة. قم بتحريك يديك على جسدها، متجاوزًا فرجها.

عندما يحين دورها في القراءة، اطلب منها أن تجلس في مواجهتك مع فرد ساقيها. دلك فخذيها واستمع إلى تغير صوتها عندما تصبح مثارة.

في هذا السيناريو، سوف تستخدم قصة رومانسية مثيرة كمقدمة وتساعدها على تحقيق هذا الخيال.

إتقان الحركة

•اذهب إلى المكتبة واختر رواية مثيرة تتناول موضوعًا تعرف أنها تجده مثيرًا. (اطلع على رفوف كتبها واسترجع ذكريات الخيالات المشتركة.)

•التدرب على القراءة بصوت عالٍ من الأقسام التي قمت بتسليط الضوء عليها في رواية الرومانسية التي اخترتها. (من الواضح أنه يجب أن تتضمن مشهدًا للجنس الفموي.)

•إذا كنت ستجرب فمًا جديدًا تحرك، ومارس ذلك أيضًا. إذا لم تجد كتابًا يناسبك، فاكتب المشهد الخاص.

الهارلكوين -الاختلافات الخاصة

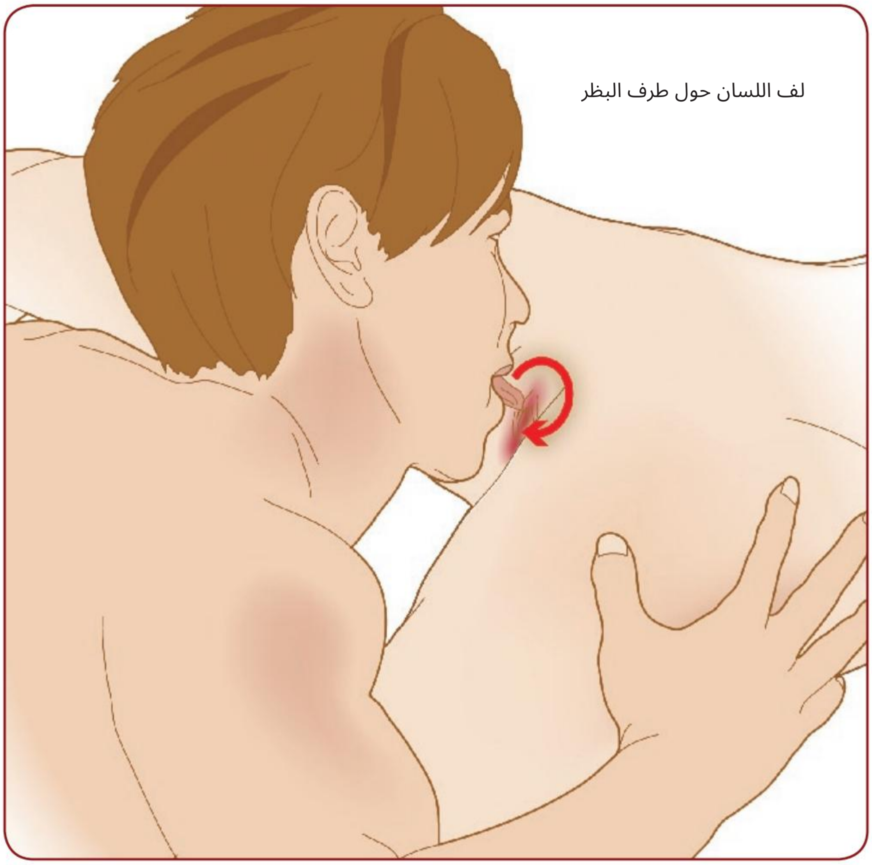
•قم بتغطية عينيها أثناء قراءة القصة.

•اجعلها تنشئ قصتها الخاصة بينما يمضي البطل انزل إلى البطلة. اطلب منها أن تعطيك تعليمات محددة، واتبعها.

Machine Translated by Google

حقيقة الجنس

في إحدى التجارب، طُلب من الرياضيين الأوليمبيين أن يتخيلوا أنهم يركضون في الألعاب الأوليمبية بينما كانوا متصلين بأجهزة لقياس استجاباتهم الفسيولوجية. ومن المثير للاهتمام أن نفس العضلات كانت تنشط عندما تخيلوا السباق كما كانت عندما ركضوا بالفعل. ولكن ما علاقة هذا بالجنس، كما تتساءلون؟ يمكنك خلق واقعك في عقلك.



يقول الخبير الجنسي

النساء أيضًا لديهن مواد إباحية، لكننا نطلق عليها مادة إباحية. الكلمات أكثر أهمية من الصور في المواد الإباحية، في حين أن العكس صحيح في المواد الإباحية. اللغة مختلفة أيضًا، حيث يفضل الرجال الكلمات الجسدية القاسية مثل المص واللعنة والدفع ، بينما تشعر النساء بالإثارة أكثر من خلال المصطلحات الحسية مثل المداعبة.

كلاهما يخدم نفس الغرض. فهما يثيراننا ويثيراننا، ويغذيان خيالاتنا ويشجعاننا على أن نكون أكثر إبداعًا في ممارسة الحب.

Machine Translated by Google

نداء الاستيقاظ

هل تكره الاستيقاظ في الصباح؟ امنحها مكالمة إيقاظ سترسلها لغزو العالم. في المرة القادمة التي يكون لديها اجتماع مبكر، كن بمثابة ساعة منبه بشرية لها. ستكون ممتنة للغاية لاكتشاف أن لسانك الذي يدور ويدور قد حل محل صراخ الساعة.

تقنية نداء الاستيقاظ

•مرر لسانك برفق فوق رأس البظر، ذهابًا وإيابًا، ذهابًا وإيابًا. يتطلب الأمر جهدًا وتركيزًا للمس هذا برفق.

فكر في أجنحة الفراشة التي ترفرف بسرعة.

•استمر في ضربات الريش.

الأجنحة قطريًا إلى اليسار ثم إلى اليمين.

•عندما تكون مستيقظة، سواء كانت مستيقظة أم لا، لعق ساق البظر بالمسطح

لسانك، ثم بلسانك المدبب. كرر هذا النمط لبعض الوقت.

راقبها وكن في تدفقها.

•عندما تظهر عليها علامات

تنفس بسرعة، لقد اقتربت من الوصول. عد إلى الرأس ووجه بضع ضربات بلسانك.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

بينما لا تزال نائمة، حرك جسدك لأسفل جسدها. استوعب وضع نومها وحاول وضع رأسك في المكان الصحيح دون إيقاظها. هل تنام على ظهرها؟ هذا مثالي. إذا كانت تنام على جانبها، حرك الساق العلوية برفق لإنشاء فتحة.

إتقان الحركة

•اضبط هاتفك المحمول لإيقاظك.

•انتبه لحركات اللسان

هذا ما يجعلها تصل إلى النشوة الجنسية بسرعة. هذا سريع.

سيناريو نداء الاستيقاظ

اليوم عليها أن تقدم عرضًا كبيرًا، وكانت قلقة بشأنه لفترة طويلة.

إذا كانت ترتدي بيجامة أو ملابس داخلية، قم بإزاحتها جانبًا ومرر لسانك بين شفتي الشفرين، وافتحها بلطف.

أيام. أنت تساعدها على الاسترخاء وبدء يومها بشكل صحيح من خلال منحها هزة الجماع. ما الذي يضع الأمور في نصابها الصحيح أفضل من هزة الجماع؟

مرر يدك لأعلى ولأسفل ظهرها لجلب طاقتها إلى حوضها.

وبينما يخف التوتر من جسدها، تخبرها أنها جميلة ومشرقة، وأنها سيدة أعمال كفؤة للغاية أيضًا، بالطبع.

Machine Translated by Google

حقائق عن الجنس

يلعب هرمون الأوكسيتوسين، الذي يتم إفرازه عند الوصول إلى النشوة الجنسية، دورًا أيضًا في الرغبة في العودة إلى النوم بعد ممارسة الجنس، ويبدأ تأثيره بعد حوالي خمسة عشر إلى عشرين دقيقة من الوصول إلى النشوة الجنسية.

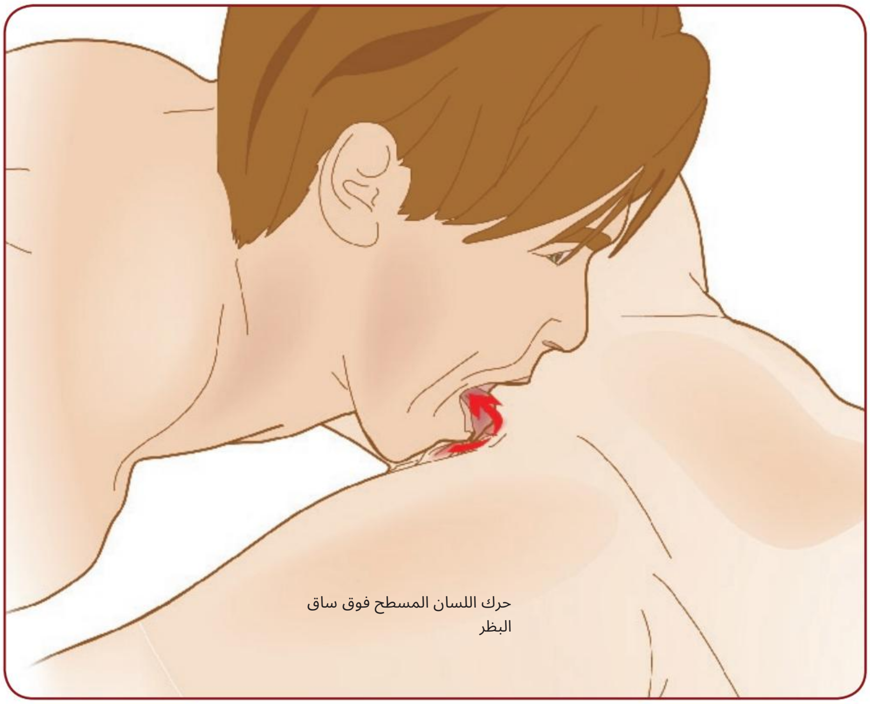
يقول الخبير الجنسي

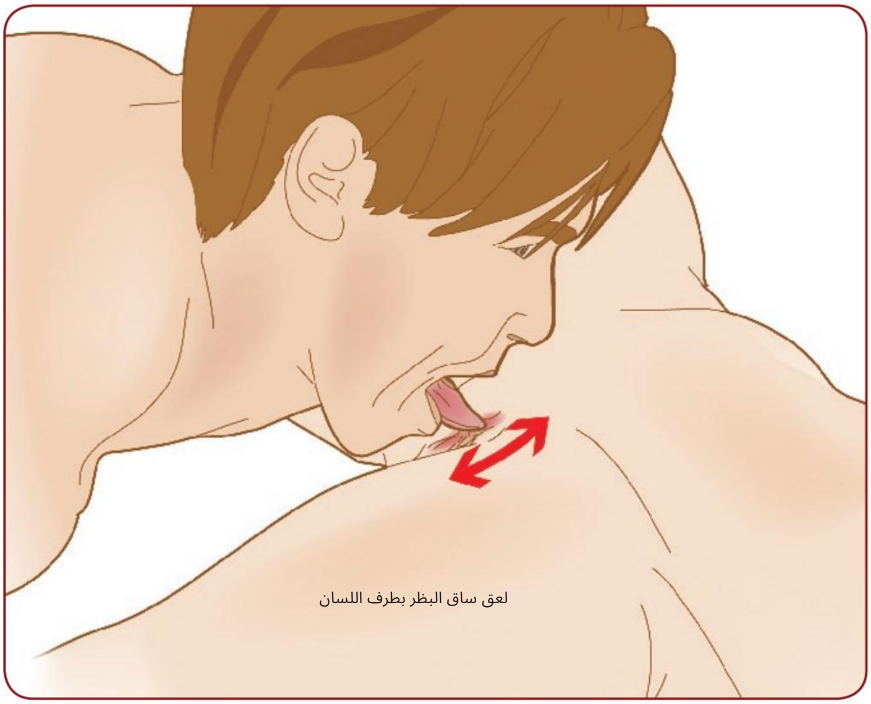
يمكن تعلم الكثير من خلال الملاحظة البسيطة.

كقاعدة عامة، إذا رأيت امرأة تتجه نحوك، فهذا يعني أنها تريد المزيد من الضغط.

إذا حركت حوضها ذهابًا وإيابًا، أو لأعلى ولأسفل بسرعة، فمن المحتمل أن هذا يعني بشكل أسرع.

إذا ابتعدت، سيكون الضغط أقل.





Machine Translated by Google

أذهلها من الرأس إلى أخمص القدمين

أقدامها مثيرة أيضًا. وفقًا لأخصائيي العلاج الانعكاسي، فإن الضغط على أجزاء معينة من اليدين والقدمين يحفز العضو المقابل.
أنا متأكدة تمامًا من وجود بعض النهايات العصبية الفائقة التي تنتقل من قدميها إلى بظرها. (لماذا نحب الأحذية كثيرًا؟)

• حرك لسانك بلطف في دوائر حول عمود البظر.

• عكس الاتجاهات والذهاب عكس اتجاه عقارب الساعة.

• حرك طرف لسانك برفق ذهابًا وإيابًا عبر طرف البظر.

• عندما تجد المكان السحري، ابق هناك لمدة ثلاث دقائق تقريبًا. يمكنك تغيير الاتجاه والتسلسل، لكن لا تغيره في لحظة سحرية.

• حرك لسانك بشكل أسرع حتى يأتي. ثم ببطء ولطف، اسحب آخر الانقباضات منها بينما تمرر أظافرك فوق عظم العانة مباشرة.

الأقدام، التي غالبًا ما يتم تجاهلها، تحتوي على آلاف النهايات العصبية ونقاط الضغط التي تمتد عبر الجسم بالكامل. اضغط لأسفل على كعب قدمها في سلسلة من الدوائر، لتكوين شكل عين الثور.

حرك إبهامك على طول الأقواس ثم اسحب إصبع القدم برفق. كرر هذه العملية مع كل الأصابع العشرة.

قومي بعمل الباديكير كما تم عمله لك في الصالون.

التشويق لها من الرأس إلى القدمين سيناريو

عندما تجف أظافرها، ارفع قدماً واحدة إلى فمك وامتصي كل إصبع.
كرر ذلك مع قدمها الأخرى.

الآن قم بلعق ساقيها حتى فرجها.
كرر ذلك باستخدام قبلات مص صغيرة.

استخدم الجزء اللحمي من إبهامك، واضغط برفق ولكن بثبات وحرك أصابعك لأعلى القدم. قم بزيارة التجويف بين عظم الكاحل الخارجي ووتر أخيل. استمر في الضغط لمدة 30 ثانية تقريبًا لتخفيف التوتر وإلهام الشعور الممتع.

كرر ذلك عدة مرات. هذه النقطة الضغطية مفيدة للرجال أيضًا.

التشويق لها من الرأس إلى القدمين تقنية

أجلسها في مكان مريح مع وضع وسائد خلف ظهرها لدفعها للأمام، واترك قدميها منقوعة لمدة عشر دقائق.

• افصل شفتيها ولعق داخل كل من الشفتين الكبرى والصغرى. كرر نفس القبلات الماصة التي استخدمتها على ساقيها.

أعطيها باديكير، اعبد أصابع قدميها.
تحرك نحو تلك الساقين الجميلتين، واقض عليها.

إتقان الحركة

• أفضل طريقة لمعرفة كيفية تقديم
إن أفضل ما يمكنك فعله للحصول على باديكير هو أن تحصلي عليه بنفسك. إذا لم تحصلي على باديكير في صالون تجميل من قبل، فهذا هو الوقت المناسب.

من منا لا يلتزم بميزانية؟ هل تعرف شخصًا لم يقم ببعض التغييرات في نمط حياته، بما في ذلك التخلي عن الكماليات الصغيرة أو الحد منها مثل العناية بالأقدام في الصالونات؟

في المرة القادمة التي تخرج فيها مجموعة العناية بالأقدام المنزلية، أخرجها من يدها واعرض عليها أن تقدم لها نسختك الخاصة. إذا نظرت إليك من الجانب، ذكّرها بيدك الثابتة وكل الأشياء التي رسمتها.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

إملأ وعاءً كبيرًا بالماء الدافئ والصابون.

بعد ذلك، ضعي كريمًا أو زيتًا على قدميها.

ابدأ بتدليك الجزء العلوي من القدم، ثم مشط القدم، ثم الكعب.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

يستمتع العديد من الأشخاص باللعب بالأقدام أثناء ممارسة الجنس، ولكن هذا لا يعني أنهم مهووسون بالقدمين.

عندما يكون النشاط الجنسي أكثر من مجرد محفز للإثارة، بل هو ضرورة واحدة للإثارة، فهو شذوذ جنسي. لذا، لا تقلق من أن القليل من اللعب بالقدمين قد يكون منحرفًا. إنه مثير بعض الشيء -وكل حياة جنسية جيدة يحتاج إلى القليل من التعقيد بين الحين والآخر.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

السحاق و
العاشق الوحيد

في الماضي، كان الأزواج المستقرون يمارسون الجنس الفموي، والذي بدا أكثر حميمية من الجماع. والآن يتوقع العشاق الجدد، من الذكور والإناث، الحصول على إشباع فموي قبل وقت طويل من لقاء أمهاتهم.

•ممارسة الجنس الآمن عن طريق التقبيل، الصفحة 52

تقل احتمالية انتقال الأمراض عن طريق الجنس الفموي مقارنة بالجماع، ولكن هناك بعض المخاطر المرتبطة بذلك. مارس الجنس بطريقة أكثر أمانًا.

•هوكوب لعق المهبل، الصفحة 54

هذه الطريقة تنجح إذا كنت على علاقة حقيقية بشخص غريب أو تتظاهر فقط بأنك على علاقة بحبيبك القديم. جميعنا نريد أن نشعر بأننا عازبون في بعض الأحيان.

•ممارسة الجنس العرضي عن طريق الفم، الصفحة 56

ضع إعلانًا شخصيًا لامرأة ترغب في ممارسة الجنس الفموي. إنها لعبة يمكنك لعبها مع شريكتك أو في الحياة الواقعية إذا كنت عازبًا.

Machine Translated by Google

ممارسة الجنس الآمن

ربما تستمتع بممارسة الجنس الفموي مع العديد من النساء. أو ربما انضمت إلى حياتك امرأة جديدة. لم تتحدث بعد عن "الجنس الآمن"، ولم توافق على إجراء اختبار الأمراض المنقولة جنسياً. الجنس الفموي أقل خطورة من الجماع، لكنه ليس خالياً من المخاطر.

ممارسة الجنس الآمن عن طريق السحاق سيناريو

لقد ألقيت نظرة واحدة على هذه الغريبة الجميلة وقلت لها "أريد أن آكل فرجها". أنت تريدين أن تفعلي ذلك دون قلق أو قلق أو حديث عن الأمراض المنقولة جنسياً، وهي تريد أن تفعلي ذلك. لن يتعارض القليل من البلاستيك مع المتعة.

اركع أمامها. إذا كانت ترتدي بنطالاً، فافتح سحابه بأسنانك.

أعجب بجمالها. تذكر أن التحفيز النفسي مهم بقدر أهمية التحفيز الجسدي. قف على قدميك. اصطحبها إلى سرير أو أريكة، واحضر لها وسادة بلاستيكية من اختيارك. لا تنس وضع قطرة صغيرة من مادة التشحيم و/أو جل التحفيز على جانبها لزيادة الإحساس لديها.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

إذا كانت هذه علاقة جنسية عفوية، فلن يكون لديك وقت كافٍ للتفاصيل في اللحظة الأخيرة، لذا احمل الواقيات الذكرية في جيبك وتأكد من وجود غلاف بلاستيكي دائمًا في الخزانة. (احتفظ بالواقيات الذكرية بعيدًا عن الحرارة، وتخلص من الواقيات الذكرية منتهية الصلاحية أو العبوات الممزقة).

أثناء تقبيلها بشغف على شفتيها، مد يدك لأسفل وداعب فرجها من خلال ملابسها. همس في أذنها بما تريد أن تفعله بها. هذا مثير!

قد ينقذك القليل من البلاستيك اليوم. وستتلاشى الحواجز مع حماسك للأداء. كما أن ممارسة الجنس الآمن قد تكون مثيرة أيضًا.

إتقان الحركة

•قد ترغب في التدرب على تحضير البلاستيك أو اللاتكس الذي تختاره حتى يبدو الأمر وكأنك تعرف ما تفعله. إليك خياراتك:

1.قم بفتح الواقي الذكري، ضع مادة التشحيم على أحد الجانبين وتأكد من أن هذا الجانب يلامس لحمها. يمكنك أيضًا وضع مادة تشحيم بنكهة على جانبك أو استخدام واقي ذكري بنكهة.

2.استخدم غلافًا بلاستيكيًا. هل تشعر أنه شيء يمكنك استخدامه، على الأقل في حالات الطوارئ؟

3.اشتري بعض الواقيات الذكرية الأنثوية. افتحي أحدها واستشعري تأثيرها.

حقائق عن الجنس

يمكن أيضًا استخدام الحاجز في ممارسة الجنس عن طريق الفم أو الشرج. تأكدي من عدم استخدام نفس الحاجز إذا انتقلت من الخلف (فتحة الشرج) إلى الأمام (الفرج). توجد بعض البكتيريا في فتحة الشرج التي يمكن أن تسبب لها عدوى.

Machine Translated by Google

حقيقة الجنس

لا تقتصر فائدة الغلاف البلاستيكي على الحفاظ على الطعام طازجًا، بل يستخدمه بعض الأشخاص بدلاً من الواقي الأنثوي، الذي يشبه إلى حد كبير حاجز الأسنان -الحاجز المصنوع من مادة اللاتكس بين المريض وطبيب الأسنان. يمكنك أيضًا فك الواقي الذكري وفتحه وصنع طبقة واقية منه.

يقول الخبير الجنسي

يمكن أن تصاب بعدوى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي من خلال ممارسة الجنس عن طريق الفم. ومن الممكن أن تصاب بفيروس نقص المناعة البشرية إذا كان لديك جرح أو خدش في فمك أو يدك وتعرض هذا الجرح لسوائل الجسم. وما لم تكن أنت وشريكك ملتزمين بعلاقة زوجية واحدة، فإن ممارسة الجنس الآمن هي حقيقة من حقائق ممارسة الجنس. احرص على استخدام أنواع مختلفة من الواقيات الذكرية—

الأحجام والاختلافات، مشحمة وغير مشحمة.

أصبحت الواقيات الذكرية أكثر إثارة للاهتمام الآن مقارنة بما كانت عليه قبل بضع سنوات، وتأتي بأسطح ذات ملمس متنوع. حتى أن بعضها يأتي مزودًا بحلقات اهتزازية.

تقنية السحاق الآمن

• الآن ضع فمك حول البظر وتمتص -أقوى قليلاً منك عادة ما يحدث ذلك لأن الحاجز يصبح باهتا الإحساس قليلا. تجربة مع الشدة، أخذ إشاراتك منها الاستجابات.

• وبالمثل، عندما تقوم بالتناوب على المص مع اللعق، استخدم المزيد من الضغط على ضربات اللسان.

• إذا كنت تريد إدخال إصبعك في داخلها المهبل، ضعي عليه زيتًا مزلقًا جيدًا قفاز جراحي. اتبع أصابعك بلسانك. تخيل أن اللسان يلصق بلاستيك لحمها.

• افتح ساقيها واجعلها تمسك ركبتيها. هذا الوضع يوفر تعرض أكبر، مما يسهل عليك تطبيق الحاجز.

• ضعيه على فرجها حتى يتسرب الزيت أو جل التحفيز هو لأسفل على بظرها.

• قم بتشكيل البلاستيك على شفتيها الداخليتين،

• ارفع غطاء البظر، مما يعرضها البظر. قم بتمرير البلاستيك فوقه و استخدم طرف لسانك للنقر عليه مكان.

حقيقة الجنس

غالبًا ما تشتكي العديد من النساء من زيادة الرغبة في ممارسة الجنس أثناء الدورة الشهرية. (يمكن إلقاء اللوم على ارتفاع الهرمونات). إذا كانت ترتدي سدادة قطنية وقمت بصنع حاجز، فيمكنك ممارسة الجنس الفموي معها دون إحداث فوضى.

Machine Translated by Google

هوكوب التقبيل

ربما تظاهرت بلقاء حبيبك كغرباء في أحد الحانات.
إذا كان الأمر كذلك، فأنت تعلم أن هذا يضيف بعض القوة إلى ليلتك. وأنت تذهب إلى أبعد من ذلك من خلال ممارسة الجنس الفموي مع تلك "الغريبة" المثيرة بعد دقائق فقط من مقابلتها.

قبل رقبتها، مرر إصبعك على خدها، ولامس أذنها.

عندما تنتصب حلماتها، قم بفركها عن طريق الخطأ وأخبرها أن تقابلك في الحمام.

الجماع عن طريق الفم تقنية

•أدرها بحيث يكون ظهرها مقابل الحوض. اركع على ركبتيك. افرد ساقيها، وادفع تلك الملابس الداخلية الرقيقة جانبًا، ثم حرك لسانك بين شفتي شفرتها الداخلية.

•باستخدام كلتا يديك، أمسك خدي مؤخرتها حتى تتحكم في حركتها ضد لسانك.

•ضع فمك حول بظرها وقم بالامتصاص برفق، مع تحريك لسانك حول حرارة بظرها أثناء القيام بذلك.

•أمسك مؤخرتها/وركيها بقوة في مكانهما، ثم افعل بها ما يحلو لك باستخدام لسانك. بسرعة.

صعب، سريع، حتى تأتي.

سيناريو الجماع عن طريق الفم

أنت في البار تنظر إلى مشروبك بنظرة متقلبة عندما تدخل من الباب. تلاحظها على الفور في لقطة رد فعل طويلة (وممتعة). أخبر الساقي أنك تريد شراء مشروب لتلك السيدة الجميلة.

•قم بإجراء بحثك وابحث عن بار راقي ومتطور به حمام رائع للجنسين -واكتشف متى يكون أقل
عندما تبتسم لك تقديراً لك، تنتقل إلى كرسي البار المجاور لها.

تلمسها بطريقة توحي بالجنس. تتفاوض على لقاء في الحمام.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

تدرب على رؤيتها ولمسها بعيون جديدة، وكأنك تلمسها للمرة الأولى. أنت تعرف ما أعنيه: التواصل البصري المستمر والمتأجج بينما يبدو الأمر وكأنك تلمس ذراعها أو يدها أو خصرها أو كتفها "عن طريق الخطأ".

تحدث معها بروح الدعابة، وتذكر أن تسألها عن سبب عدم وجود الرجل معها الليلة. اطلب منها أن تصف الملابس الداخلية التي ترتديها.

حدد الموعد عن طريق إرسال (أو ترك) حزمة تحتوي على بعض الملابس الداخلية المثيرة للغاية وملاحظة تخبرها بمكان ووقت الظهور لمفاجأتها.

إتقان الحركة

مزدحم لذا تأكد من الحصول على مقاعد بار بالإضافة إلى قضاء بعض الوقت هناك

جون الجميل.

•كما هو مقترح في سيناريوهات أخرى، قم بتدوين وقت استجابتها لضربات السحاق المختلفة. عندما يكون الوقت هو جوهر الأمر، فأنت بحاجة إلى الوصول إلى نقطة اللسان بسرعة.

حقيقة الجنس

تقول النساء إن حس الفكاهة هو أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها الرجل. ويقول الرجال إن حس الفكاهة مهم أيضاً. ولكن الرجال يعتبرون أن حس الفكاهة هو استعداد المرأة للضحك على نكاته.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

إن مصطلح المداعبة ليس مصطلحاً مفيداً للعشاق المعاصرين. فالإيقاع المحموم لأغلب حياتنا لا يمنحنا الوقت الكافي لتخصيص نصف ساعة لإثارة شريكنا. فالمرأة المتوسطة تحتاج إلى اللمس والتقبيل والمداعبة والتذكير بأنها جميلة ومحبوبة في كثير من الأحيان. فلماذا نحصر الإثارة الجنسية في هذه الفترة القصيرة من الزمن على أية حال؟ كن كريماً في إظهار عاطفتك على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بدلاً من توفيرها لوقت "المداعبة".

Machine Translated by Google

الجنس العرضي

قد تكون العلاقات العابرة أو غير الرسمية عبارة عن علاقات عفوية يتم إجراؤها في الحانات أو النوادي أو نتيجة مخططة لإعلان شخصي لممارسة الجنس "دون قيود". الأمر يتعلق بالمتعة وليس بالعلاقة.

الجنس العرضي عن طريق التقبيل تقنية

•ابدأ بأخف لمسة. بعض تحب النساء الضغط اللطيف أثناء الجماع، وقد تكون هي واحدة من هؤلاء النساء. حرك لسانك لأعلى من منطقة العجان إلى غطاء البظر، داخل الشفرين وحول البظر.

•إذا أشارت إلى أنها تريد شيئًا أكثر ثباتًا

المسها عن طريق سحب رأسك أقرب إليها أو دفع جسدها بقوة أكبر نحو وجهك، والتقط سرعة وكثافة لمستك.

•بمجرد أن تتحرك بخطواتها، استخدم بثقة مجموعة حيل اللسان الخاصة بك لمعرفة أيها تحصل على أفضل استجابة. قم بلعقها مثل المصاصة، وحركها مثل الفراشة، وامتصها وقم بتحريكها، واستخدم طرف لسانك الثابت والجزء العريض المسطح منه. استمع إليها

تئن. خذ قياسها

تشحيم.

•عندما تشعر أن جسدها يتجه نحو النشوة الجنسية، استخدم الحركة التي أثارتها أكثر لإحضارها إلى المنزل.

الجنس العرضي عن طريق التقبيل سيناريو

أنت سعيد معها -ويبدو أنها سعيدة معك -ولكن من حين لآخر تشعر بالرغبة في شخص مختلف تمامًا. لديك شعور بأنها تخيلت أحيانًا أنها تتلقى ممارسة الجنس الفموي دون قيود من شخص غريب، وهذا السيناريو يسمح لك بتنفيذ هذا الخيال بأمان.

في هذا السيناريو، ستكتب إعلانًا شخصيًا يصف حبيبتك بدقة وتتركه على وسادتها. ومن المؤكد أن لقاءً عابرًا ساخنًا سيحدث.

إتقان الحركة

•تحقق من الإعلانات على الإنترنت

اختر الأسلوب والنبرة المناسبين. ابدأ بوصف جسدي لحبيبك بالطبع. كن محددًا بشأن ما تبحث عنه.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

ارتدي ملابس مثيرة لإثارة إعجاب هذه المرأة الجديدة.

الوصول إلى مكان اجتماعك مبكرًا.

•أعطها مكانًا للرد: بريدك الإلكتروني، أو البريد الصوتي، أو صندوق البريد الخاص، تحت وسادتك.

اقرأ إعلانك مرة أخرى وتقمص دورك. يمكنك المخاطرة معها بطريقة لا يمكنك القيام بها في ظروف أخرى. يمكنك التحدث بأمان عن رغباتك الجنسية ولعق فرجها في الموعد الأول، ويمكنها الاستجابة والقبول بأمان.

فيما يلي عينة كتبها رجل لديه على الأرجح بطاقة رقص كاملة:

أنا رجل تنفيذي طويل القامة ووسيم أبحث عن امرأة لائقة وجميلة لأمارس الجنس عن طريق الفم اليوم.

لا يلزم تلقي أي رد. أنا موهوب للغاية في استخدام لساني وأحب القيام بذلك. إذا كنت تريد فقط الاسترخاء والاستلقاء والاستمتاع، فاتصل بي. أنا نظيف ومتحفظ وصادق. انظر إليها بعيون جديدة، وتأملها بتقدير من رأسها إلى أخمص قدميها. اطرح الأسئلة. فأنت لا تعرف عنها شيئًا.

دعونا نلتقي أولاً في مكان عام لتناول القهوة للتأكد من أن هناك توافقًا ... ثم

يمكننا إجراء الترتيبات اللازمة. أبحث عن اليوم. أخبرني.

حقائق عن الجنس

لقد وجدت الأبحاث أن الرجل يبدأ ممارسة الجنس مباشرة بطلب ذلك، في حين تفضل المرأة توجيه يده للمس أعضائها التناسلية أو خلع ملابسها أمامه. نعم، النساء يعشقن الحديث عن الحب ووعود الالتزام. وهذا ليس عذرًا لعدم الصدق بشأن رغباتك أو نواياك.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

يسمح هذا السيناريو لكلا الحبيبين بالخروج عن أدوارهما والتعبير عن رغباتهما الخفية واستكشاف طرق جديدة لممارسة الجنس. نحن جميعًا نتغير وننمو -والحمد لله على ذلك. تتمثل إحدى مشكلات العلاقات الرئيسية في أن الناس لا يسمحون لبعضهم البعض بالنمو. لا يزال من المتوقع أن نرى هذا الشخص كما نريد أن نراه. لا يجب أن يكون الأمر على هذا النحو. إذا كنت تريد التغيير، حدد التفاصيل ثم اتخذ الخطوات اللازمة للقيام بذلك.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

اللعق الفموي
الحافة الجنسية

إذا كانت على استعداد لتجربة القليل من الانحراف أو لعب الأدوار، أظهر امتنانك من خلال التقبيل.

•ألعاب الهيمنة/الخضوع، الصفحة 60
قليل من الضرب، وكثير من المص -أظهر لها المتعة في المغامرة.

•"فتاة قذرة" اللعق، الصفحة 64
أطلق عليها اسم العاهرة واجعلها تفعل ما تريد منها أن تفعله، مما يجعل التقبيل أحد الأفعال المشاغبة.

•شقي ولطيف، الصفحة 66في كل مرة تسمح لك امرأة باللعب بمؤخرتها، فهذا حدث مثير. اجعل الأمر يعمل لصالحها.

Machine Translated by Google

الألعاب المهيمنة/الخاضعة

معظمنا من الناس العاديين، أي أننا لا نمارس نمط حياة BDSM. من ناحية أخرى، لعبنا بعض الألعاب. إذا كنت قد مارست الضرب الخفيف، أو قيدت حبيبك، أو شاركت في أي نوع من أنواع لعب الأدوار الجنسية الخيالية، فأنت قد خضت تجربة BDSM، والتي تتضمن العبودية والانضباط والهيمنة والخضوع والسادية والمازوخية.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

ضعي ملقط الحلمة عليها. اضبطيه على أخف وضع في البداية، ثم شديه تدريجيًا، خاصة إذا كانت شقية.

قم بتقييد يديها معًا خلف ظهرها إذا كانت ستقف أو قم بتقييدها إلى كرسي إذا كنت تريدها أن تجلس. إن تقييدها من الخلف يوفر أكبر قدر من المرونة.

أخبرها أنك المسيطر ولا يمكنها أن تأتي بدون إذن.

تقنية الهيمنة/الخضوع

•افركي أطراف أصابعك عليها بلطف
حلمات منتفخة، قم بلعقها ونفخها.

•قم بتشحيم يديك قليلاً، ثم افركهما
معًا، ثم حركي إصبعك حول الجزء الداخلي من فرجها.

في كل مكان باستثناء البظر حتى
إنها مثاره جدا. توقف. خدش بطنها، وقرص حلماتها.

•الآن قم بإزعاجها وإثارة البظر، ولكن
راقب لغة جسدها. فأنت تريد أن تكتسب الرغبة، وكثيرًا منها. عندما

بدأت في القيام بدفع الحوض مثل القطة في حالة شبق، وسحبت
للخلف عند التحفيز.
اجعلها تريد ذلك.

•الاتفاق على "كلمة آمنة" تعني

إنها تريد منك أن تتوقف -توقف عن الضرب، أو فك القيود، وما إلى ذلك. عادة ما تكون كلمة المرور في BDSM هي "أحمر". لا يتم استخدام "لا، لا تفعل ذلك" و"توقف" لأن قول هذه الكلمات قد يكون جزءًا من لعب الأدوار. بصرف النظر عن السلامة، من يريد إيقاف المتعة لمناقشة السياق والدلالات؟

المسيطر/الخاضع سيناريو

تختاران الألعاب معًا أو تخبرانها أنكما ستشتريانها وتفاجئانها في وقت آخر. الترقب هو جزء من المرح. فهي تعلم أن تلك الأصفاد والمشابك تنتظرها. عندما

إذا كنت مستعدًا للهيمنة، فارتدي شخصيتك المهيمنة. يمكنك لعب ألعاب الأدوار مثل السيد والعبد لمساعدتك على خوض التجربة. اللعبة بسيطة:

"تقاوم" السحاق، ومع القليل من إظهار الإتقان، فإنك "تجبرها" على الخضوع.

إن أنشطة BDSM هي في الأساس ألعاب عقلية، تهدف إلى الإثارة. وعلى المستوى الجسدي، فإنها تأخذ الأحاسيس إلى مستوى مختلف أو أعلى. وكما هي الحال مع جميع الألعاب، هناك قواعد. والكلمات الرئيسية هنا هي الأمان والتراضي. وفي سيناريو السحاق هذا، تكون لعبة العبودية بمثابة مقدمة للمداعبة.

إتقان الحركة

•قم بإجراء بحثك. قم بزيارة متجر لبيع المواد الجنسية معًا، اطّلع على الأنواع المختلفة من أدوات التقييد، مثل الأحزمة والأصفاد وعصابات العينين. تُعَد عصابات العينين الحريرية والأصفاد المبطنة بالفراء فاخرة، بينما تُعَد أشرطة الفيلكرو

الأصفاد ليست مهددة.

•أثناء وجودك في المتجر، اطرح الأسئلة بصوت هامس
مثل "هل تريد مني أن أقيدك؟
هل تذهبين إلى السرير بهذه الأشياء بينما أنزل عليك؟

•اقرأ بعض المواد الإباحية الساخنة مثل
مثل !Spanked، وهي مجموعة من تحرير راشيل كرامر بوسيل. اقرأ أيضًا

بعض التوجيهات الجيدة والواضحة حول كيفية ربط الحلمات
وضربها وربطها
أو أي شيء تخطط للقيام به.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

حقائق عن الجنس

يقضي اللاعبون الجادون سنوات في ممارسة فنهم ويفخرون كثيرًا برتبهم. هناك بعض اللاعبين الذين يمكنهم التبديل من لاعب بديل إلى لاعب مهيمن، لكن اللاعبين الجادين يقولون إن الأمر يشبه لعبة البيسبول أو أي رياضة أخرى، حيث بمجرد أن تلعب في القاعدة الثانية، تصبح لاعب قاعدة ثانية.

• الوصول إلى منطقة G الخاصة بها من الخلف.

يقول الخبير الجنسي

[illegible] أثناء قيامك بالتناوب على المص.

إن تجربة الهيمنة والخضوع يمكن أن تمنحك نظرة جديدة إلى حياتك الجنسية

وحيات جنسك. يجد العديد من الأشخاص أن لعب الأدوار يحررهم للتعبير عن

[illegible] الاهتزاز الخاص بك وأدخله

المشاعر والرغبات التي ربما لم يعترفوا بها حتى لأنفسهم. يتلذذ الخاضع بالرغبة

في الخضوع.

من الخلف، وإمالته للأمام. ببساطة، قم برفعه دون تحريكه للداخل والخارج.

رفاهية إنجاز كل شيء من أجلها (أو من أجله)، بينما يتمتع المهيمن

ليس فقط بالسلطة ولكن أيضًا بامتياز السيطرة الجنسية.

•اسحب سلسلة الحلمة بيد واحدة

عندما تضع فمك على بظرها مرة أخرى، فإن التوقف المؤقت سيعمل على بناء

التوتر الجنسي اللازم لممارسة السيطرة

أعطيها هزة الجماع القوية.

تنويعات الألعاب المهيمنة/الخاضعة

دعها تكون المهيمنة. لبدء الخضوع، ضع سلسلة الحزام في فمك وخذها إليها. أخبرها أنك كنت فتى سيئًا وتوسل إليها أن تلعق فرجها.

استخدم عرق السوس الأحمر بدلاً من الأصفاد للحصول على تأثير أقل

تهديد (وأكثر لذة) ضبط النفس.

Machine Translated by Google

"فتاة قذرة"

لدى النساء قواعد جنسية أكثر من تلك التي لدى الرجال. بعض هذه القواعد مصممة لحماية المتعة الجنسية، لكن العديد منها قمعية.

"الفتاة القذرة" اللعق تقنية

•أثناء قرص حلماتها، اسألها أسئلة في الحديث القذر. "هل تريد "هل تريد مني أن أمص تلك المهبل القذر؟"

•ذكّرها بأنها تحب ممارسة الجنس.

إنها فتاة سيئة لأنها تفعل ذلك. "أنت تحبين أن يتم أكل مهبلك. أنت عاهرة قذرة صغيرة."

•أعط الأوامر. أخبرها أن تمسك بها الكاحلين، ومباعدة ساقيها، أو الانحناء.

ضع لسانك على بظرها في هذه الأوضاع. أدخل لسانك عليها بشكل أسرع

أصعب من المعتاد.

•اطلب منها أن تخبرك كيف تشعر وأنت امتص البظر.

•قم بإدخال أصابعك المبللة داخلها المهبل (أو فتحة الشرج، إذا وضعت قفازًا) أثناء لعقها وامتصاص البظر.

•عندما تأتي، استخدم كلمة "جميلة" كلمات الحب. مثل الصفعات على المؤخرة، تكون الكلمات البذيئة مثيرة أثناء مرحلة الإثارة، ولكنها منفرة بعدها.

إنها سيدتك مرة أخرى الآن، أميرتك الحقيقية.

"الفتاة القذرة" اللعق سيناريو

إنه يوم (أو ليلة) مظلم ممطر. تشاهد فيلمًا كلاسيكيًا من أفلام الجريمة، وليس فيلمًا إباحيًا. تبحث عن الحالة المزاجية، وليس لقطات الاختراق الضيقة. تختار شيئًا يضم أشرارًا، وقضيبًا خاصًا، وعددًا قليلاً من العاهرات، وفتاة طيبة تتوق إلى أن تكون سيئة بينما تحتضن فتاتك الطيبة المتضاربة. إذا تم ذلك في الوقت المناسب، فإن تعريف بعض الأفعال الجنسية بأنها "قذرة" من المرجح أن يثير زوجتك. عندما تتحدث معها بطريقة قذرة، فأنت في الواقع تقول لها إنه من الآمن أن يكون لديها رغبات جنسية جسدية خارج القواعد؛ أنت تقول لها إنه من المقبول ممارسة الجنس. عندما تنتهي من كل ذلك، تصبح سيدتك، إلهتك مرة أخرى.

ومع ذلك، فمن المثير جدًا كسر القواعد.

القواعد كانت من المفترض أن يتم كسرها

(خاصة في هذه الحالة)، ولعب دور الفتاة السيئة يمكن أن يحرر فتاتك ويساعدها على توسيع منطقة الراحة الخاصة بها معك والتجربة.

تبدأ المداعبة على الأريكة، وتقبلها بقوة، وتلعب بعنف مع حلماتها، وتنادي على فرجها بأسماء كثيرة.

أسماء.

التحدث بفظاظة يجعل "الفتاة القذرة" سيناريو التدخين الساخن.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

أغلق النوافذ (ما لم ترغب أنت وصديقتك في أن يسمع جيرانك ذلك). ينعكس الصوت عن الجدران. وقد يكون مرتفعًا بشكل خاص في مجمع سكني أو فناء.

إتقان الحركة

•على مدار أسبوع أو بضعة أيام، استخدم مصطلح العشاق لوصف مهبلها، حتى لو كان شيئًا سخيفًا مثل "تشي تشي". ثم أضف المزيد من الأسماء والمزيد من المرح، مما يخلق قائمة طويلة من الأسماء تتراوح من السخيفة إلى القذرة بالتأكيد. نعم، ستسمي هذا المهبل "المهبل القذر" وأكثر من ذلك.

أخبرها أنها فتاة سيئة.

شاهد جسدها يستجيب لكلماتك.

إذا أعجبتها ذلك، ستصبح حلماتها صلبة، وسيصبح تنفسها أثقل، وقد تبدأ في دفع جسدها ضد جسدك.

•إذا كنت تواجه صعوبة في التحدث بألفاظ بذيئة مع فتاتك، تدربي أمام المرآة. انظري في المرآة وقولي، "أنا أحب الفرج".

"أنا أحب أكل الفرج." "الفرج، الفرج، الفرج." "الفرج، الفرج، الفرج."

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

إن استخدام لغة بذيئة أثناء ممارسة الجنس قد يكون مثيراً للغاية بالنسبة لحبيبتك. إذا لم تخبرك بما تسمي به أعضائها التناسلية، شجعها على القيام بذلك. تلميح: النساء اللاتي يصفنها "بالأسفل" يعتقدن على الأرجح أن ممارسة الجنس أمر بذيء، أو على الأقل لا يجوز ذكره. نشأت العديد من النساء وهن يعتقدن أن فرجهن أقل من رائع. إنهن لا يقدرن السحر الذي يحملنه بين أرجلهن. يساعدهن اللعب بالبذاءة على تحطيم المحرمات لديهن -والاعتراف بأنهن، نعم، يحببن ممارسة الجنس.

Machine Translated by Google

شقي ولطيف

إن سر طرق الباب الخلفي هو التواصل.
يجب أن تكون مسترخية ومستعدة للحدث وليس متفاجئة منه. تختلف كل امرأة في مدى انفتاحها على
تجربة اللعب الشرجي.
اكتشفها.

•للحماية، ضع الغلاف البلاستيكي
أو حاجز مع جانب التزييت نحو
مؤخرتها.

•ابدأ بالتوجه نحو فتحة الشرج،
التوقف عند العجان وإضافة الضغط بلسان مدبب بضربات
واسعة.

•تغيير الضربة بلسان مسطح
من الأسفل إلى الأعلى، مثل المصاصة.

•انتقل إلى فتحة الشرج وحركها
اللسان عبر التجعد، دغدغة العديد من النهايات العصبية
الصغيرة.

•قم بتدوير دوائر حول فتحة الشرج كما لو كانت
كانت عين الثور.

•باستخدام لسان مدبب، ارسم نجمة
قم بالغناء فوق فتحتها وأغني أغنيتك المفضلة، أو أغنيتها المفضلة، أو أي
أغنية أخرى تضيف المتعة والاهتزاز وتسمح بالاسترخاء.

•وجه لسانك واضغط برفق
ضد تجعيدها. بالكاد اخترقها به وحركه ببطء للداخل والخارج.

•استمر في نمط التحرك
التجعيد وإدخاله. هذا من شأنه أن يزيد من التوتر.

•بينما تستمر في الاسترخاء في داخلك، اختر
زيادة وتيرة وعمق الدفعات لتتناسب مع إثارتها.

•لن يتمكن سوى عدد قليل من النساء من
النشوة الجنسية مع التحفيز الشرجي وحده.
أضف بعض اللعب اليدوي إلى بظرها، بينما يقوم لسانك بجلبها إلى
هزة الجماع.

القلق: قد تكون لديها تجربة أقل من المرغوب فيها في الماضي.

الحل المحتمل: يمكنك الموافقة على أخذ الأمر ببطء وتقديم عينة من
خلال تمرير إصبع رطب على فتحة الشرج.

القلق: قد لا تجد الفكرة مثيرة للاهتمام. الحل المحتمل: أخبرها بمدى
استثارتك إذا فعلت ذلك معها.

القلق: قد لا تعتبره آمنًا.
الحل المحتمل: اسحب الغلاف البلاستيكي والتشحيم.

بعد الاستحمام، استرخي مع حبيبتك على مجموعة من الوسائد، واسندي
ركبتيها إلى صدرها مع فتح ساقيها على مصراعيهما.

يمنحك هذا الوضع وصولاً رائعًا إلى فرجها وشرجها. انزل على ركبتيك
أمامها.

الشقية واللطيفة
تقنية

•ابدأ اتصالك الأول ببطء.

•ابدأ بفرجها، وأعطها لمحة قصيرة
الضربات الهامسة والمضايقات.

•ضع كلتا يديك تحت أردافها،
فصل خديها.

•حرك لسانك الناعم لأعلى ولأسفل
داخل الشفرين.

•قم بتدوير لسانك ببطء حول
البظر ووضع ضغط أقوى على
مفوض.

•أعطها صفعة خفيفة لتهتز
بظرها واسترخائها.

إتقان الحركة

•يمكن لكل من الرجال والنساء تجربة
المتعة حول فتحة الشرج عن طريق التحفيز الرقمي (لعب الأصابع)،
والحافة (اتصال الفم بالشرج)، وتحفيز العضلة العاصرة.

•التدرب عن طريق تحفيز تجعيد
مؤخرتك بإصبع مدهون قليلاً.

•حاول القيام بنفس الحركة التي تقوم بها
الاستمناء. هل لاحظت مدى سهولة إدخال هذا الإصبع في
الداخل عند الإثارة أو بعد النشوة الجنسية؟

السيناريو الشقي واللطيف

أنت في حوض الاستحمام تقوم بغسلها بالصابون، من كتفيها إلى
ظهرها، ثم ساقيها وقدميها. أنت تشارك في حديث جنسي (نأمل أن
يكون واحدًا من العديد من المحادثات) بينما تشرح تفاصيل إسعاد كل
أجزائها. قد تكون مستعدة للمتعة الكاملة أو الجزئية التي تصفها.

على أية حال، فإن المفاوضات هي جزء من
ما الذي يجعل هذا الحدث مثيرا للغاية؟

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة
بعض النساء لا يشعرن بالراحة عند ممارسة الجنس الشرجي لعدة أسباب. من
الأفضل أن تبدأ حوارًا يخفف من حدة التوتر لديها.

مخاوف.

القلق: قد يكون من الصعب عليها التغلب على مشكلة النظافة.

الحل المحتمل: قم بتنظيف المنطقة عن طريق
إدخال إصبع مغطى بقطعة قماش مبللة بالصابون
داخل فتحة الشرج.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

إن ممارسة الجنس الشرجي مثيرة للغاية لأنها محرمة للغاية. فمعظم الأشخاص الذين يترددون في "تقبيل المؤخرة" يخشون مواجهة البراز. وهذا يمكن أن يحدث -ولهذا السبب تريد أن تبدأ بالاستحمام. ولا تنتقل أبدًا من لعق المؤخرة إلى لعق المهبل! يمكن أن يؤدي الغمس المزدوج إلى إصابة الفرج المفضل لديك بعدوى بكتيرية سيئة. يمكنك تقليل المخاطر عن طريق استخدام البلاستيك والكثير من مواد التشحيم. إذا تم إجراؤه بعناية ونظافة جيدة، يمكن أن يكون الجنس الشرجي هو الطريق إلى تجربة هزة الجماع المثيرة.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

لعقك
الخيالات تصبح حقيقة

بعض هذه السيناريوهات يمكن أن تندرج أيضًا ضمن فئات أخرى، ولكن تم تجميعها هنا لأنها تأخذك خارج عالمك اليومي إلى الخيال الجنسي حيث قد تكون أي شخص من راقصة محترفة إلى ملكة.

•إيقاع وتدفق السحاق، الصفحة 70
أرقصها حتى تنضج -وأعطيها تجربة شفوية أفضل من كأس الرقص.

•دليل الحرفيين الخاص، الصفحة 72
ربما لا تكون أعظم رجل صيانة، ولكن يمكنك أن تكون بطلها طالما أنك تحمل اهتزازًا في حزام أدواتك ولديك لسان موهوب.

•السحاق البري والقليل من الجماع العنيف، الصفحة 74
إرتدي ملابس رجل الجبل وانزل إليها في الغابة.

•الدفع مقابل اللعب بالجنس الفموي، الصفحة 76
حولها إلى فتاة هوى -مع كونك عميلها الوحيد.

•خدمة السحاق الكاملة، الصفحة 80
كن خادمًا وقدم لصاحب العمل ما يريده.

•السحاق بجانب الماء، الصفحة 82
هذه مغامرة خيالية في الهواء الطلق. قد تبتل، لكنها تظل جافة.

•مكافأة السحاق، الصفحة 84
حقق لها حلمها بممارسة الجنس في المكتب.
مكتبها وخدمتها.

•قطار السحاق، الصفحة 86
مغامرة جنسية أخرى. اركب القطار، حتى لو كان مترو الأنفاق أو قطار الركاب، واستمتع بتجربة جنسية تليق بقطار الشرق السريع.

•السحاق الفرنسي، الصفحة 88
اصنع خيالًا باريسيًا في غرفة نومك.

Machine Translated by Google

إيقاع وتدفق التقبيل

لماذا يبدو أن النساء يحببن الرقص أكثر من الرجال؟
الرقص يمنح المرأة الإذن بالتعبير عن حياتها الجنسية بطريقة مقبولة اجتماعيًا. إنه
تعبير مثير ومحرر عن طاقاتنا الأنثوية القوية.

•افرد ساقيها بلطف.

•دون لمس فرجها بـ
يديك، لَعِقها من أسفل شقها إلى أعلاه.

•مد كلتا يديك فوق مؤخرتها
خدودها وقربها من وجهك. استنشق بعمق وتنهد بسعادة.

•امتصي بظرها برفق. الآن قومي بالدوران
لسانك يدور ويدور في تزامن مع الموسيقى.

•حرك لسانك لأعلى ولأسفل
عمود البظر. عندما تلعق، ترفع غطاء البظر حيث توجد اللؤلؤة
الصغيرة، أو حشفة البظر.

هذه الضربة الصاعدة مثيرة بشكل خاص.

•عندما تبدأ في النحيب، ضع
فمها حول البظر وامتصاصها حتى تصل إلى النشوة الجنسية.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة ضع الموسيقى وأعطها الإيقاع والتدفق طوال الطريق إلى السرير. تنتهي هذه الرقصة بوجهك بين ساقيها.
سواء كنت ستخرجين أو ترقصين في المنزل، ارتدي أي ملابس
تجعلكما تشعران بالإثارة. تعتبر إحدى تلك التنانير المثيرة التي
ترتفع إلى الأعلى مثيرة للغاية، خاصة إذا كنت في المنزل ولا ترتدين
سراويل داخلية.

انظر إليها وفكر في "الجنس".

وبينما ترقص معها، اقترب منها لدرجة أنها تشعر بدفء أنفاسك.

احتضن رقبتها. قم بمسح شفتيك عليها
لها.

امسكها لمدة إضافية، وتنفس بشكل متزامن معها وحدق في عينيها،
قبل أن تطلق سراحها للدوران.

تأرجح إلى خصرها واستنشق أنفاسًا دافئة على عروقها قبل خلع
ملابسها الداخلية.

تقنية الإيقاع والتدفق

•افرك جسمك على طول الجزء الأمامي من جسدها
في الوقت المناسب للموسيقى. اسحبها بالقرب منك
ثم قم بدفع الحوض، ثم أطلقها وانزل ببطء على ركبتيك أمامها. ضع
يدك فوق تنورتها

وتداعب فرجها.

إتقان الحركة

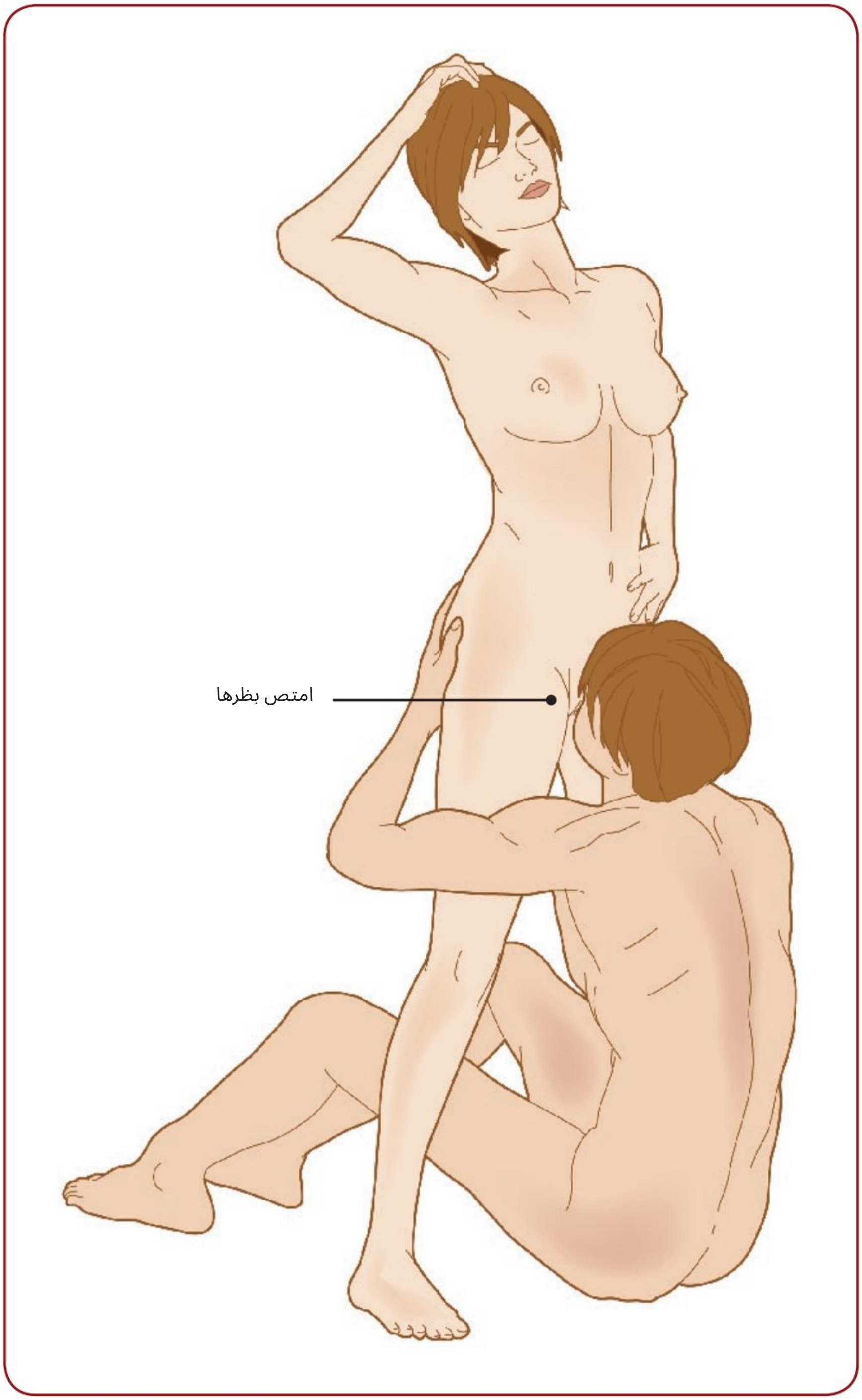
•أخذ دروس الرقص معًا،
يفضل أن يكون شيئًا مثيرًا مثل السالسا، أو الميرينجي، أو
أفضل رهان لك، التانجو.
التانغو هو في الواقع رقصة الإغراء وسيعطي بعدًا إضافيًا لحياتك الجنسية
بالإضافة إلى أنه سيجعلك تبدو جيدًا على حلبة الرقص.

سيناريو الإيقاع والتدفق

لقد سألت وسألت والآن
لقد حان الوقت لإخراجها للرقص.
(أو احصل على موعد رقص في المنزل.) لقد أخذت عدة دروس رقص، لكنك لم
تتذكر حتى الآن أن مدربك كان يصرح بأن كل حركة تقوم بها على الأرض تتعلق
بالجنس و

إغراء.

Machine Translated by Google



يقول الخبير الجنسي

يحب كل من الرجال والنساء أن يشعروا بالرغبة

وسوف تبذل جهودًا كبيرة في كثير من الأحيان لإثبات صحة العلاقة

الجنسية. الإيقاع والتدفق: يعتبر اللعق المهبلي فعلًا جنسيًا قويًا للغاية.

باستخدام الرقص كمقدمة، تتواصل مع جسدها وروحها قبل خفض

فمك إلى فرجها، مما يجعلها تشعر بالرغبة والإغراء في نفس الوقت.

Machine Translated by Google

خاص للرجل الماهر

إن الحرفيين مثيرون. تحب النساء أن يتم الاعتناء بهن بطرق مختلفة. الرجل الذي يمكنه إصلاح ما هو معطل في المنزل هو رجل قوي. اطلب منها قائمة المهام المنزلية. تسوق لشراء أي مستلزمات مطلوبة.

خاص بالعمال اليدويين تقنية

•حرك ملابسها الداخلية جانبًا بلطف

مرر لسانك الرطب على بظرها. هذه بداية رائعة وتناقض لما سيأتي.

•انزل على ركبتيك، وقم بتشغيل الاهتزاز

بسرعة منخفضة، ثم مرريها على شفتيها اليمنى واليسرى (لا تزال مغطاة بالملابس الداخلية).

•قبّل أردافها وفخذيها وأنت

واصل التدليك البطيء.

•عندما تكون مثاره جدا، قم بإيقاف تشغيل

اهتز، اخلع ملابسها الداخلية، وادفن وجهك في مهبلها.

•باستخدام طرف لسانك، قم بتتبع

مخطط شفتيها الداخليتين. حركها بسرعة

صعودا وهبوطا على طول عمود البظر وعبر طرفه.

بعد أن تلوح بأداتك الكبيرة، العصا السحرية، خذها إلى غرفة النوم.

قم بإزالة [illegible] شفتيها وكشف [illegible] بالكامل

لها ومرر لسانًا مسطحًا مبللاً على البظر.

الملابس الداخلية. ضعها على السرير بحيث تكون ساقيها بعيدتين عن المرتبة ووركيها يصلان إلى الحافة.

•قم بتبديل التروس وإعادة تشغيل الاهتزاز مرة أخرى على مستوى منخفض، ممسكًا به ضد شفتيها.

•أدخل إصبعين في مهبلها و

قم بحركة تعال إلى هنا، للوصول إلى نقطة G الخاصة بها.

•حرك جهاز الاهتزاز لأعلى باتجاه حلماتها

أنت تلعق وتمتص بظرها حتى

يأتي.

خاص بالعمال اليدويين سيناريو

قم بإجراء تلك الإصلاحات المنزلية [illegible] قميص.

دعها ترى أنك تتعرق قليلاً أثناء عملك. عندما تنتهي من هذا العمل، اخلع ملابسها الداخلية وأظهر لها العمل الماهر الذي تقوم به في التقبيل أيضًا.

في هذا السبت، أخبر زوجتك أنك تعتني بقائمة مهامها (أو على الأقل بدأت في تنفيذها) بينما تقوم هي بمهماتها. دعها تراك عاري الصدر وتعمل قبل أن تخرج من الباب.

عندما تعود، دعها "تلتقطك" وأنت لا تزال تعمل، متعرقًا وساخنًا.

الآن اسحب تلك العصا السحرية من يدك

حزام الأدوات وعرض "العمل" عليها.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

استحم وارتدِ حزام الأدوات الخاص بك أثناء وجودها في المنزل.

نظّف الفوضى التي أحدثتها أثناء عملك. (الرجل الذي ينظف بعد نفسه -هذا مثير حقًا!)

إتقان الحركة

•إذا لم تكن تمتلك واحدة بالفعل،

اشترِ عصا هيتاشي السحرية. تُباع هذه العصا في المتاجر العادية كأداة تدليك. اختبر العصا السحرية على أجزائك الحساسة، بما في ذلك معصمك الداخلي، وفخذيك الداخليين، وبالطبع الأعضاء التناسلية. احصل على إحساس

قوتها. هذه ليست أداة تستخدمها أغلب النساء على البظر مباشرة. عادة ما يغطين البظر بـ

الشفرين الكبيرين أو الشفاه الخارجية، لا تزال تتمتع بالاهتزازات الجيدة.

•اعمل على ذلك حتى تكتسب الاحترام

لهذه الآلة -ومدى سرعتها

افعل ما يفعله.

حقائق عن الجنس

لن يتمكن لسانك أبدًا من العمل كجهاز اهتزاز، ولن ترغب في ذلك أبدًا.

(أراهن أن حتى جين سيمونز، "لسان" فرقة الروك كيس، لديه جهاز اهتزاز في حزام أدواته.) البدء باللسان والتناوب مع الاهتزاز يمنحها مجموعة كاملة من الأحاسيس ويقودها إلى النشوة الجنسية بشكل أسرع.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

إن الاعتناء بزوجتك ـسواء من خلال العمل في المنزل أو تدليك بظرها ـمن شأنه أن يحسن حياتك الجنسية. وبمعنى آخر، سوف تحصل على المزيد من الجنس وربما المزيد من الجنس الذي تريده. وتشعر النساء بالاسترخاء والإثارة عندما يتم إنجاز الأمور من أجلهن. لماذا تعتقد أن الأزواج يبلغون عن زيادة ممارسة الجنس أثناء الإجازة؟ خدمة الخادمة.

Machine Translated by Google

برية وقليل من المداعبة العنيفة

في بعض الأحيان تحب النساء أن يتم التعامل معهن بقسوة... حتى في الأماكن المفتوحة. تقول أغلب النساء: "أحب أن يكون التعامل معهن بقسوة أحيانًا ولطفًا أحيانًا أخرى". ويجد بعض الرجال هذا الأمر محيرًا. فمن هي هذه المرأة على أي حال؟
الأميرة المدللة أم الطفلة البرية التي ستفعل ذلك على سرير من الأوراق والأغصان؟ (إنها كل ذلك وأكثر).

البرية وقليل من الخشونة تقنية التقبيل

•حرك لسانك بسرعة ولطف
فوق شفتيها، ومداعبة شفتيها الداخليتين به قبل أن تنقر برأسه عبر طرف البظر.

•انحنى عليها واضربها
أخبرها أنها كانت شقية للغاية في الهروب منك.

عقوبتها هي أنك سوف تلعقها، تلعق مؤخرتها، وتضربها.

لعق مرة أخرى. دع لسانك يلعب في شفتيها من الخلف.

•اقلبها على ظهرها وتحرك ببطء
بظرها، يتوقف عند قاعدة العمود. اشعر بقوة

توقف وتحول في الديناميكية بينما تحرك حوضها فوق فمك ذهابًا وإيابًا حتى تصل إلى

هزة الجماع.

البرية وقليل من الخشونة سيناريو اللعق

ربما يكون ذلك بسبب الهواء النقي أو رائحة الصنوبر، ولكن هناك بالتأكيد شيء مثير للغاية في الغابات.

إن الخطر السطحي المثالي يكمن في هيئة الثعابين والحشرات والدببة والذئاب.

في هذا السيناريو، تلعب على حافة الخطر بلعبة الغميضة للبالغين. دعها تشعر بأنها "مُطاردة"

"إلى الأسفل، ضمن المعايير الآمنة."

في كل مرة يتم العثور عليها، تقوم بإزالة قطعة من الملابس التي تختارها.
- يعتمد الأمر عليك عندما تنتهي اللعبة باستسلامها للمداعبة الفموية.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة
ضع حذاء الجري الخاص بك.

قم بربط قميص حول خصرك في حالة رغبتك في وضعه أسفل ركبتيك أو ظهرها.

لا تنسى التشحيم والاهتزاز.

قبلها بشغف (ومع
(قليل من الخشونة) كما تطالب بها
سراويل داخلية.

إن المحب الجيد هو مراقب جيد.
إنه يتعرف على حالاتها المزاجية المختلفة وينتبه جيدًا لاستجاباتها. وعندما يعرفها جيدًا، فإنه يستطيع حتى المساعدة في تحديد حالاتها المزاجية.

في هذا السيناريو، يمكنك أخذها إلى الغابة وإسعادها باللعق.

هل تشعر وكأنك رجل جبل مستنير؟

إتقان الحركة

•ابحث عن موقع خلاب وحاول
لمعرفة متى يكون هناك عدد أقل من الأشخاص الذين يمارسون رياضة المشي لمسافات طويلة والتخييم هناك.

•تحدث معها عن تخيلاتها
ممارسة الجنس في الهواء الطلق. تطابق تلك التخيلات مع التقنيات التي تثيرها.
على سبيل المثال، تتخيل نفسها عارية تحت شلال، وتتأكد من وجود جهاز مقاوم للماء في حقيبتك.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

سؤال واحد يطرحه الرجال غالبًا حول اللعب الجنسي العنيف: عندما تقول المرأة "لا"، هل تقصد لا؟
يعتمد ذلك على المرأة واللحظة. حدد القواعد الأساسية بينكما وانتبه إلى ردود أفعالها حتى تتمكن من معرفة ما إذا كانت غير مرتاحة وترغب في التوقف. أخيرًا، من المهم جدًا أن تكون واضحًا بشأن الحصول على الموافقة على لعب ألعاب معينة.

Machine Translated by Google

الدفع مقابل اللعب

عندما كنت أقوم بتدريس دروس الجنس الفموي، التقيت بطالبات تم رشوتهن من قبل أزواجهن أو شركائهن لحضور الدروس. حصلت إحدى السيدات على حقيبة يد من ماركة Coach؛ بينما اختارت أخريات الحصول على المال نقدًا. يعتقد بعض علماء النفس أن ممارسة الجنس في حد ذاته شكل من أشكال التفاوض. وتستمر المفاوضات في الزواج.

تقنية الدفع مقابل اللعب في السحاق

• اجلسها وهي ترتدي ملابسها الداخلية المثيرة فقط، على حافة السرير.

افرد ساقيها، واركع أمامها، وقبل عورتها قبل إدخال أصابعك المزيتة واللعب في فرجها.

• ضع شفتيك حول البظر و امتص بلطف، بشكل إيقاعي، مع تحريك طرف لسانك بين الحين والآخر فوق رأس البظر.

• عندما تكون متحمسة جدًا بسبب المص، حرك فمك بعيدًا عن البظر. لعق جوانبه؛ لعق الشفرين الداخليين بينما تخترق مهبلها بأصابعك أو بقضيب اصطناعي، مع الوصول إلى القبو الأمامي (منطقة AFE) والخلفي المحيط بعنق الرحم.

• قم بالضغط على طرف البظر بطرف لسانك عدة مرات أثناء وصولها إلى النشوة الجنسية.

قم بالترتيبات عن طريق الاتصال بها والاتفاق على المال والوقت، مما يجعل الفكرة جذابة للغاية في هذا السيناريو. ستدفع لها مقابل امتياز ممارسة الجنس والمكان معها.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

احصل على كومة من النقود. (لن تقبل بطاقات الائتمان الخاصة بك.)

قم بشراء بعض الهدايا الصغيرة الفاخرة، مثل الصابون المعطر والمستحضرات، وربما الأقراط أو وشاح - وقم بلفها في غلاف هدايا جميل.

اخلق جوًا مناسبًا، سواء في غرفة نومك أو في فندق. أنت أول من يصل إلى هناك. وعندما تطرق الباب، كن مستعدًا ومعك النقود في جيبك.

اصطحبها إلى السرير، حيث تنتظرها الهدايا. (إنها فتاة هوى باهظة الثمن). عندما تفتح هداياها، ضع ذراعيك حولها من الخلف. قبلها

رقبتها، مرر يديك لأعلى ولأسفل جسدها. افتح الأزرار والسحّابات.

إتقان الحركة

• إذا لم تدفع أبدًا مقابل ممارسة الجنس، فقم بإجراء القليل من البحث حول كيفية تعامل الرجال مع هذا الأمر

المعاملة. عمومًا، يكون لديك المبلغ المتفق عليه من النقود في جيبك وتضعه على الطاولة أو الخزانة قبل "المعاملة"

يبدأ.

الدفع مقابل اللعب سيناريو

في هذه اللعبة الخيالية، هي امرأة تحصل على كل ما تحتاجه من الجنس: الطعام والمأوى والملابس والمال.

أنت رجل يريدها بشدة لدرجة أنك ستدفع المال مقابل لعقها.

تدفع بالمال والهدايا والرومانسية والنقد.

حقيقة الجنس

لا يقتصر الجنس مقابل المال على زوايا الشوارع والحانات. فقد وجدت دراسة حديثة أن أكثر من 5% من طالبات الجامعات يحصلن على أجر مقابل ممارسة الجنس.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

غالبًا ما يشعر الأزواج بخيبة الأمل في حياتهم الجنسية بسبب عدم تلبية احتياجاتهم. لكنهم لا يخبرون شركائهم بما يريدون! التواصل هو نصيحة مبالغ في استخدامها، لكنها نصيحة جيدة. لا يحب معظم الرجال سماع كلمة "التواصل" لأنهم يربطونها بـ "عزيزتي، يجب أن نتحدث". مثل الجنس، يمكن أن يكون التواصل أي شيء تريده. لا يجب أن يكون دائمًا محادثة علاجية. يمكن أن يكون مثيرًا، في شكل طلبات همس

و الخيالات المشتركة في الظلام.

Machine Translated by Google

حقائق عن الجنس

في كتابه "تطور الرغبة"، أجرى ديفيد إم. بوس استطلاعاً لآراء أكثر من عشرة آلاف شخص في سبعة وثلاثين دولة حول حياتهم الجنسية. وذكر أن الرجال ينظرون إلى النساء باعتبارهن أدوات جنسية، بينما تنظر النساء إلى الرجال باعتبارهم أدوات للنجاح. تخيل ذلك!

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

خدمة كاملة للمداعبة

في بعض الأحيان، ترغب كل امرأة في أن يخدمها رجل يعرف بالضبط ما يجب فعله وينجزه بسلاسة وكفاءة. تخيل الخادم المثالي الذي يؤدي أيضًا عملية الجماع الفموي. إنها في موقع القوة، وهو موجود لخدمتها بأي طريقة تريد أن تخدمها بها. أنت الخادم الخاضع في هذا السيناريو. وقد تستمتع بالدور أكثر مما كنت تتخيل.

خدمة السحاق الكاملة تقنية

•لعق شفتيها الداخليتين بضربات عريضة من الأسفل إلى الأعلى. ستشعر بأحاسيس مختلفة لأنها تقترب منك من الخلف.

•أدخل إصبعين مدهونين في داخلها المهبل، حدد مكان البقعة الحساسة، وضربها بينما تستمر في لعق شفتيها.

•ضع شفتيك حول البظر و ادفعيهم بقوة ضد القاعدة حتى تنفتح شفتيك.

•سوف تشعر بداخل شفتيك ضد البظر أثناء لفهما لأعلى ولأسفل العمود.

•الآن العودة إلى مجموعاتها المفضلة من ضربات اللعق/الامتصاص لإيصالها إلى النشوة الجنسية.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

حضّري وسادة لتضعيها على الأرض أمامها.

قف بالقرب في انتظار أي طلبات— والوقوف شامخا.

اسألها إذا كان بإمكانك تحضير حمام لها.

حافظ على سلوكك المهني، وساعدها على خلع ملابسها، وغسل جسدها بالصابون وشطفه، ثم تجفيفها.

اسألها إذا كانت تحتاج إلى "خدمة كاملة".

•مارس ابتسامتك المبهجة واحصل على

اجعلها تقف في مواجهة الحائط، وهو الوضع الذي يحافظ على المسافة "المهنية" بينكما. لا تتواصلا بالعين.

قم بتدليك ظهرها وكتفيها وأخيرًا المنحنيات الجميلة لمؤخرتها.

قبلها على ظهرها. توقف عند أسفل ظهرها، نقطة ضغط مثيرة. لعق هنا.

افرد خدي مؤخرتها وانحنى عليها. حرك لسانك فوق منطقة العجان.

إتقان الحركة

•قم بتجميع زي الخادم الخاص بك.

عادة ما يتضمن زي الخادم قميصًا أبيض طويل الأكمام مزودًا بأزرار، وسترة سوداء، وربطة عنق سوداء، وبنطلونًا أسود، وقفازات بيضاء، وصينية. إذا لم يكن لديك زي خادم، ففكر في نسخة أكثر فكاهة من حمل طبق أو صينية وارتداء ربطة عنق سوداء فقط.

قم بإعداد قائمة كاملة بحركاتها المفضلة حتى يتدفق أداؤك بشكل خالٍ من العيوب.

خدمة السحاق الكاملة سيناريو

بينما تسترخي على الأريكة، تدخل الغرفة بملابسك حاملاً صينية صغيرة تحتوي على عصير طازج أو كأس من النبيذ وجرس. تسلمها الجرس وتضعه على رأسك.

قدم نفسك كالخادم جيفز.

أنت تقول، "اتصل بي إذا كنت بحاجة إلي".

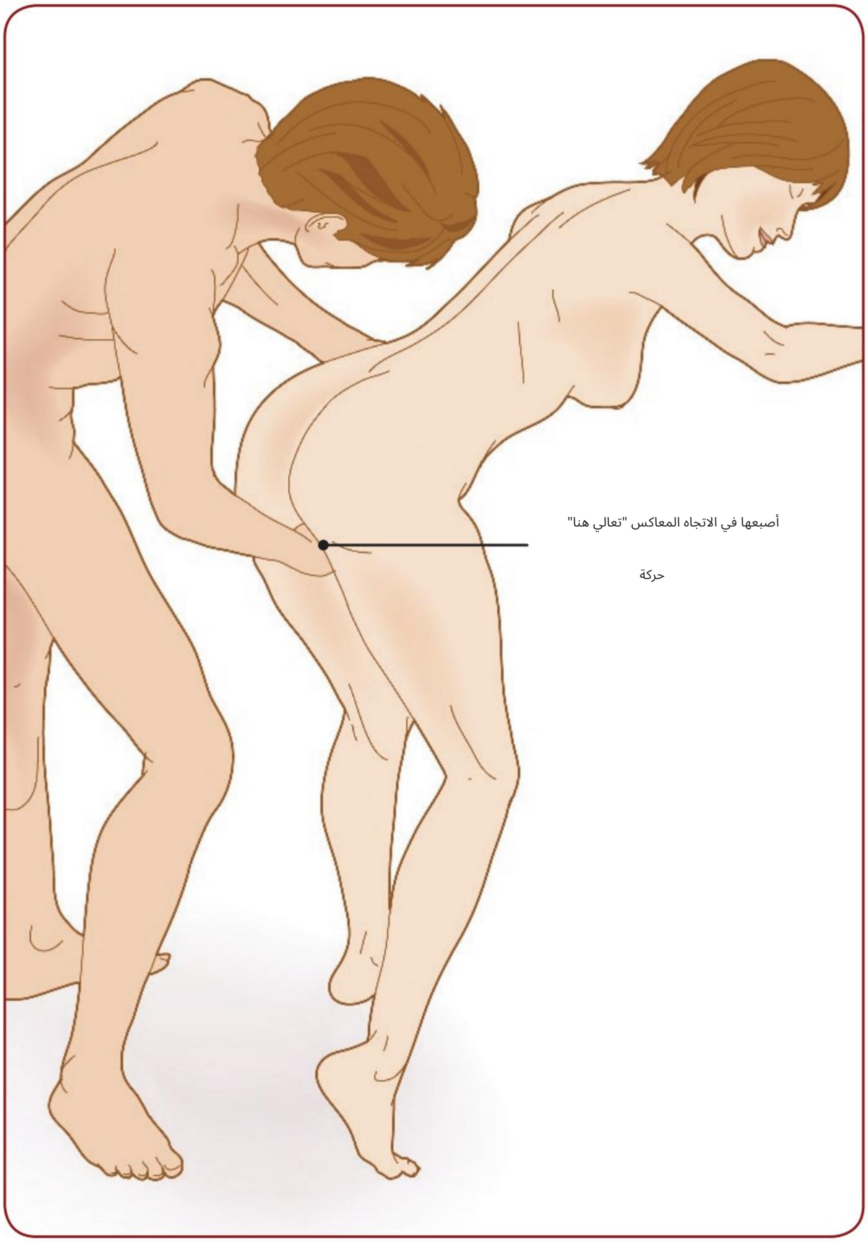
لقد حصلت على الفكرة بسرعة كافية، طلب لعبة عن طريق اللعب.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

إن المخ هو العضو الجنسي الأقوى حقًا. فلا يمكنك أن تحظى بحياة جنسية مرضية إذا كان رأسك مليئًا بالأفكار الجنسية السلبية. ومن ناحية أخرى، يمكنك استخدام الأفكار الجنسية الإيجابية للمساعدة في إثارة الاستجابات الجسدية المرغوبة.

استمتع بخيالاتك وخيالاتها أيضًا. فالخيالات مثل هذا السيناريو تعمل على توسيع حياتك الجنسية.



حقائق عن الجنس

لا تهتم النساء بحجم قضيبك بقدر اهتمامك أنت. ولكن إذا كنت تريد معرفة حجم قضيبك، فإليك كيفية قياسه:

.1ضع المسطرة فوق قضيبك المترهل وادفعها للخلف قدر استطاعتك دون أن تشعر بألم.

.2قم بتمديد قضيبك وانظر إلى المكان الذي سيهبط فيه.

يبلغ متوسط طول القضيب المترهل حوالي ¾ 3بوصة 9.5)سم)، أو أكثر أو أقل. وينمو القضيب الصغير بشكل متناسب أثناء الانتصاب مقارنة بالقضيب الكبير.

Machine Translated by Google

التقبيل بجانب الماء

إذا لم تتمكن من الوصول إلى المحيط، فماذا عن بحيرة؟ أو بركة خلابة؟ بعد تناول الغداء في نزهة، يمكنك ممارسة الجنس الفموي معها على ضفة النهر أو في قارب تجديف قوي.

•تتبع عمود البظر الخاص بها بقوة لسان مدبب، يتجنب الحشفة. كرر ذلك بلسان مسطح.

•باستخدام أصابعك على شكل حرف V، قم بمداعبة جناحي البظر، الواقعين على اليمين واليسار عند قاعدة عمود البظر.

•باستخدام لسانك المدبب، قم بالتمرير

الرقم ثمانية، يدور فوق غطاء البظر ويدور حول قاعدة البظر.

•الآن قم بعمل الرقم ثمانية بالعكس.

•حرك طرف لسانك ذهابًا وإيابًا عبر رأس البظر.

•عندما تشير أنينها ودفعها إلى أنها مستعدة للوصول إلى النشوة الجنسية، قم بمجموعة من حركات اللعق والامتصاص التي تجعلها تصل إلى هناك بسرعة.

يجمع هذا التقبيل بين [illegible] الحياة في الهواء الطلق. لمنح هذه السيدة هزة الجماع؟

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

تحقق من محيطك. لا تريد أن تنظر من بين فخذيها إلى عيون الصياد.

قم بوضع منشفة أو لفها على الشاطئ على كتفك حتى تتمكن من استخدامها لتغطية جسدها إذا جاء شخص ما.

إذا كنت في قارب تجديف أو كانت على عوامة، فاقترب بحذر. قم بتأمين القارب أو العوامة.

تقنية التقبيل على جانب الماء

•ادفع ملابس السباحة أو الملابس الداخلية جانبًا ثم حرك لسانك الدافئ من منطقة العجان إلى المفصل.

•باستخدام لسانك، اضغط على منطقة المفصل ثم قم بضربات أفقية قصيرة وثابتة.

إتقان الحركة

•حدد نطاق منطقتك. أي جزء من البحيرة أو البركة يوفر أكبر قدر من الخصوصية والأجواء الخلابة؟

ما هي أفضل الأيام أو الأوقات للذهاب؟

(إذا اخترت القارب، اربطه في الطرف الضحل، إلا إذا كنت تستطيع السباحة في الماء وأكل الفرج في نفس الوقت.)

السحاق على جانب الماء سيناريو

آه، في منتصف النهار، كان يوم عمل هادئًا، ولم يكن هناك أحد على البحيرة. كانت الشمس دافئة ومشرقة. (أو كان القمر يشرق في وقت متأخر من المساء - أيهما كان مناسبًا). كانت فتاتك مستلقية على البطانيات وتشرب نبيذها، أو ربما كانت مسترخية في قارب التجديف أو ممددة في الماء على مرتبة عائمة.

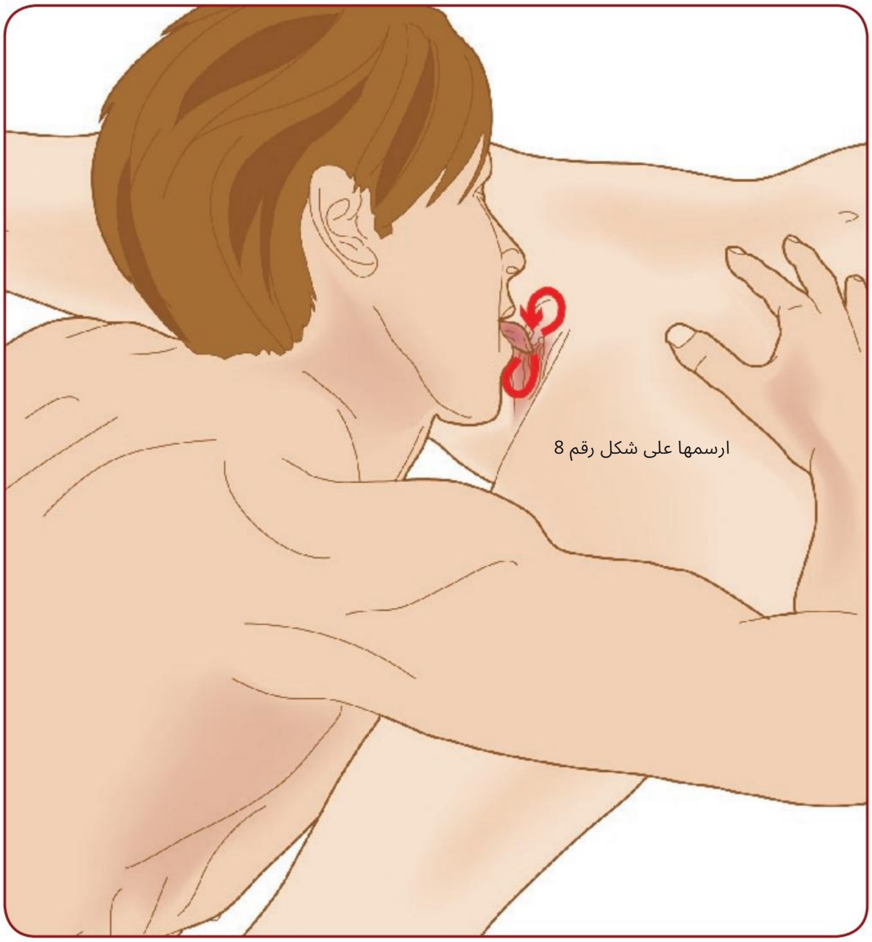
حقيقة الجنس

كم مرة تفكر في ممارسة الجنس؟ وفقًا لإحدى الدراسات، يفكر 54% من الرجال في ممارسة الجنس يوميًا، وتفكر ثلثا النساء في ممارسة الجنس عدة مرات شهريًا.

Machine Translated by Google

حقائق عن الجنس

تمامًا مثل القضيب، تأتي الفرج بأشكال وأحجام مختلفة. الحجم لا يهم. يحتوي البظر الكبير على نفس عدد النهايات العصبية الموجودة في البظر الصغير.



يقول الخبير الجنسي

إن ممارسة الجنس في الهواء الطلق تعمل على تعزيز رغبتك الجنسية والتي ستستمر لفترة أطول من الخروج.

إن مخاطر التعرض للشمس، والشعور بالهواء النقي على أعضائك التناسلية، وأصوات الطبيعة أثناء ممارسة الحب ـكل هذا مثير للغاية. وربما يلمس الجنس في بيئة طبيعية شيئاً بدائياً فينا. فقد كان أسلافنا القدامى يفعلون ذلك على هذا النحو طوال الوقت.

Machine Translated by Google

مكافأة التقبيل

إنها تعمل بجدية شديدة. فهي تعمل لساعات متأخرة في المكتب. وتحمل عملها إلى المنزل في حقيبتها. وهي تستحق مكافأة... مكافأة اللعق.

مكافأة السحاق تقنية

• استخدام لسان مسطح لتغطيتها قم بتمرير البظر بأكمله لأعلى ولأسفل على طيات الشفرين. افتح وأغلق الشفرين بلسانك -وهو إحساس غير معتاد بالنسبة لها.

• خذ عمود البظر الخاص بها إلى فمك وقم بامتصاصه قليلاً.

• عندما تقوم بذلك، حرك لسانك داخل مهبلها كما لو كنت تمارس الجنس معها بلسانك.

• اسحبها واسألها عن الاتجاهات. إنها الرئيسة.

• باستخدام الحركات التي تقدمها لك، اوصلها إلى النشوة الجنسية.

عندما تفتح عينيها بعد أن تمر بلحظة النشوة الجنسية، تنظر إلى أكوام الأوراق التي تحملها وتبدأ في التفكير في مفهوم جديد تمامًا عن "العمل". لا يسعنا جميعًا إلا أن نأمل في هذا النوع من المنظور الذي يغير الحياة!

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

تأكد من أن الباب مغلق ومقفل.

اركع على ركبتيك، وتحت مكتبها إذا كان ذلك ممكنًا. إذا لم يكن الأمر كذلك، فقم بإدارة كرسيها ليواجه الزاوية. اركع أمامها.

[illegible] (أو النبيذ). عندما تراها، تقبلها وتخبرها بمدى جمالها البداية لتدفئتها واسترخائها. وعندما تعتقد أنها ستحصل على مداعبة لطيفة، توقف.

اسحب مؤخرتها نحو نهاية الكرسي وافرد ساقيها. أدخل وجهك هناك، ولسانك على البظر.

إتقان الحركة

يمكنك القيام بذلك في مكتبها بعد ذلك ساعات العمل إذا كان لديها مكتب خاص .

ليس لديك مكتب خاص؟ قم بإنشاء مكتب منزلي.

أحضر كرسيًا للمكتب، وضع حقيبة عملها بجانبه لمحاكاة الواقع البيئة، وأظهر لها كيف تسترخي الفتيات الكبيرات أثناء العمل.

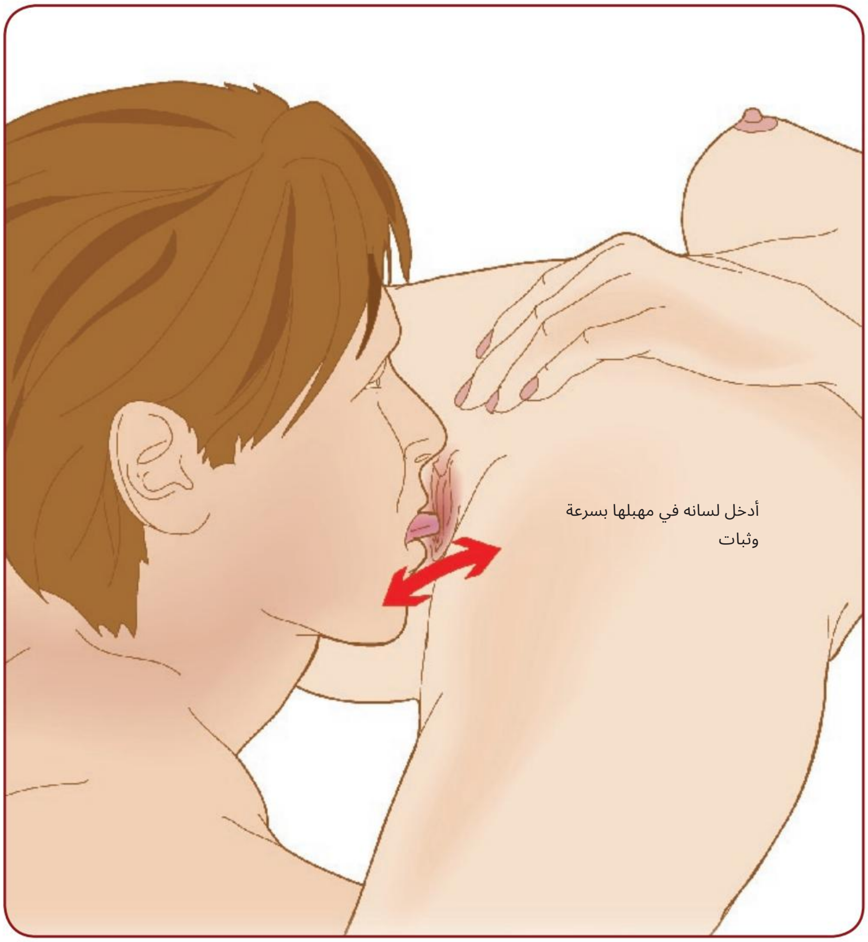
مكافأة السحاق سيناريو

حتى تثار. اصطحبها إلى المكتب وضعها في كرسيها، واذهب تحت المكتب، وقم بخدمة السيدة التي تعمل بجد من الساعة التاسعة حتى الخامسة بعد الظهر.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

إن ممارسة الجنس في المكتب حلم كبير لكل من الرجال والنساء. ومرة أخرى، سواء كنت تعيش هذا الحلم أم لا، فهذا الأمر متروك لك، ولكن إذا أخذنا في الاعتبار أن معظم الناس لا يحبون وظائفهم، فإن هذا على الأقل يساعد في جعل الأمر محتملاً. ويمكنك ممارسة لعبة المكتب في المنزل في أي وقت، بالتناوب على أن تكون رئيسًا و"موظفًا".



Machine Translated by Google

قطار التقبيل

المغادرة في قطار منتصف الليل إلى ... أينما كان، لا يهم حقًا.

اشتر تذكرتين إلى مكان ما واستقل القطار. هل لا توجد خدمة قطارات؟

حافلة سوف تفعل ذلك.

قطار السحاق تقنية

•انحن نحو حضنها بحيث تغطي تنورتها رأسك أو اركع على جانبها أو أمامها.

•مرر لسانك المدبب لأعلى ولأسفل شفتيها لفتح شفتيها.

•ارفعي غطاء البظر بعناية بإصبعك المزيت جيدًا. (احتفظي بعلبة خاصة من مواد التشحيم في جيبك.)

•حرك لسانك بلطف فوق حشفة البظر. قم بتحريكه في دوائر ذهابًا وإيابًا.

•أضف القليل من الشفط. أعني قليلا.

•قم بدمج حركات اللسان ذهابًا وإيابًا عبر طرف البظر، مثل الحركة المتوقعة للقطار.

•أدخل إصبعك وداعب نقطة G الخاصة بها.

•قم بتغطية عضوها التناسلي بيدك أثناء قيامك بالحركات التي تجعلها تصل إلى النشوة الجنسية بسرعة.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

تأكد من أنها ترتدي تنورة كاملة، ولا ترتدي ملابس داخلية. اجلس في الجزء الخلفي من السيارة.

(عادةً ما يكون عدد الركاب في العربات الأمامية والخلفية أقل لأن الناس يتجمعون في منتصف المنصة ويصعدون إلى العربات الوسطى.) ضع يدك تحت تنورتها وقم بتدليك بظرها.

عندما يتوقف القطار ويدخل الركاب ويخرجون، أزل يدك وابدأ من جديد عندما يجلس الجميع. سيؤدي هذا النمط من التحفيز المتقطع إلى زيادة التوتر الجنسي، مما يؤدي إلى تكثيف

هزة الجماع.

حافظ على التواصل البصري معها بشكل متكرر. من المرجح أن تخوض المزيد من المغامرات معك إذا شعرت أن ذلك يزيد من الحميمية بينكما.

يجمع هذا السيناريو بين التشويق والإثارة

المغامرة -القليل من الاستعراض و

بعض مخاطر التعرض -مع إحساس جديد: حركة السحاق.

إتقان الحركة

•يعتمد نجاح هذا المسعى كليًا على جدول القطار (أو الحافلة).

قم بدراسة جداول القطارات الخاصة بك، وتحقق من السيارة. هل يمكنك، على سبيل المثال، ممارسة الجنس الفموي في قطار ركاب أو مترو الأنفاق في وقت متأخر من الليل بين المحطات؟ هل يمكنك المناورة في مقعد حافلة المدينة في فترة ما بعد الظهيرة البطيئة؟

سيناريو قطار السحاق

قد تحتاج حياتك الجنسية إلى جرعة من الأدرينالين. لا توجد أموال في الميزانية لقضاء إجازة، حتى لو كانت عطلة نهاية الأسبوع.

انزل عليها خلال أطول فترة بين المحطات. غالبًا ما تكون قطارات الركاب والمترو

حاول أن تأخذ حياتك الجنسية في مغامرة ركوب القطار، حتى لو كان قطار ركاب بين محطتين، بفاصل ثلاثين دقيقة.

فارغة تقريبًا بحلول الوقت الذي تصل فيه إلى نهاية الخط، وخاصة في ساعات غريبة مثل الساعة 4 صباحًا

هذا السيناريو هو ملاذ مثير وبأسعار معقولة. ما الذي قد يكون أفضل من ذلك؟

حقيقة الجنس

وفقا لمسح أجرته شركة Durex في عام 2005، فإن 7 بالمائة من الأشخاص مارسوا الجنس في مترو الأنفاق أو الحافلة.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

في بعض الأحيان يشعر الناس بعدم السعادة بسبب العمل أو الأسرة أو القضايا الشخصية، لكنهم يربطون هذا التعاسة بشريكهم. ويبدأون في التساؤل عما إذا كانوا لا يزالون "في حالة حب" أم لا.

قد لا يدركون أنهم في حالة من الركود. يمكن لمغامرة جنسية مثل هذا السيناريو أن تغير وجهة نظرك تجاه كل شيء. يمكن للمغامرات المستمرة أن تغير علاقتك للأفضل.

بمجرد أن تخرج من روتينك، فلن ترغب في العودة مرة أخرى.

Machine Translated by Google

التقبيل الفرنسي

كاب داغد ("المدينة العارية") هي مستعمرة للعراة بها شاطئ في فرنسا.
أحب هذا الصوت وتخيلت الذهاب إلى هناك. إذا كنت مثلي ولا تستطيع تحمل تكلفة رحلة إلى مدينة عارية في فرنسا مع حبيبتك، فامنحها رحلة افتراضية إلى باريس. أي امرأة لا تريد أن تتلقى ممارسة الجنس الفموي في باريس؟

خذها إلى غرفة النوم، حيث قمت بإنشاء خيال باريسي.

السحاق الفرنسي تقنية

• مرر لسانك بلطف حول طيات شفتيها، وترفع رأسك أحيانًا لتتمتم بكلمات باللغة الفرنسية.

• حرك لسانك ببطء إلى الخلف إلى الأمام عبر شفتي الشفرين، ثم عبر البظر.

• ادفعي شفتيك ضد قاعدة بظرها بحيث يضغطان للخارج، مما يؤدي إلى الاتصال بين شفتيك الداخليتين ولحمها.

• مع إبقاء شفتيك بهذه الطريقة، تحرك فمك لأعلى ولأسفل عمود البظر.

• الآن قم بمص البظر، مع تحريك طرفه باستخدام طرف لسانك أثناء القيام بذلك.

• أضف تحفيز البقعة Gإذا رغبت في ذلك (عن طريق الاهتزاز أو الإصبع) وإيصالها إلى النشوة الجنسية.

كتبك الفرنسية، وملابسها الداخلية وجواربها المفضلة، وأجوائها ومواد التشحيم، والطعام الفرنسي اللذيذ -ثم قم برحلة إلى منزلك حيث أنشأت ركنًا صغيرًا من باريس.

التحضيرات في اللحظة الأخيرة قم بحزم حقائبك.

استقبلها من المكتب وأعلن لها أنك ذاهب في رحلة افتراضية.

أزعجها بالتفاصيل، بما في ذلك ما تريد أن تفعله لها عندما تكون بمفردك في غرفة نومك "بالفندق".

تبنَّ موقفًا فرنسيًا. تذكر: إن الفرنسيين أكثر إيجابية تجاه الجنس من الأميركيين. فهم يعتبرون الجنس أحد متع الحياة، مثل الشوكولاتة. (لا تنسَ الشوكولاتة الفرنسية. كيف يمكنك زيارة باريس دون الاستمتاع بكلتا المتعتين؟)

قم بتقديم النبيذ والجبن والخبز في غرفة المعيشة (مقهى بهو الفندق) وخذ حقيبتها "إلى غرفتك،

"سيدتي" وهي تسترخي وتسترخي ينغمس.

عندما تعود، استخدم اللغة الفرنسية التي اكتسبتها حديثًا بينما تسحرها وتغريها.

هذا السيناريو سوف يذهلها بإبداعك الرومانسي.

إتقان الحركة

• استعر كتابًا بسيطًا للعبارات من المكتبة وتدرب على بعض العبارات الفرنسية الأساسية. لحسن الحظ، بعض الكلمات التي ستحتاجها متشابهة في اللغتين الفرنسية والإنجليزية، على سبيل المثال:

• الفرج =الفرج

• البظر =البظر

• القضيب =القضيب

• الجنس =الجنس

• شراء كتاب الكلمات البذيئة باللغة الفرنسية.

• شراء بعض النبيذ الفرنسي والجبن والخبز الفرنسي.

• استعارة أو شراء بعض الموسيقى الفرنسية، ربما اديث بياف.

السحاق الفرنسي سيناريو

كلاكما يتوقان لقضاء إجازة في أوروبا، لكن ذلك بالتأكيد ليس ضمن الميزانية.
بدلاً من التفكير فيما لا تملكه، فكر فيما تملكه بالفعل: الخيال والجنس.
احزم حقيبة مليئة بالأشياء التي تحبها.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

لا يوجد شيء أفضل من إجازة قصيرة -في هذه الحالة، من الواقع -لإعادة إشعال العاطفة الجنسية.

وبينما تستلقي على ظهرها على الوسائد، وتشعر بالدلال والشبع من النشوة الجنسية، ستشعر وكأنها في مكان آخر تمامًا. عمومًا، تبذل النساء جهدًا كبيرًا في خلق بيئات خيالية أكثر من الرجال.

احصل على الكثير من النقاط الإضافية لهذا. (قد يكون هذا وقتًا مناسبًا لترك كتابي عن الجنس الفموي على جانبها من السرير.)

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

مهارات خاصة في التقبيل للحصول على تجربة أعمق اتصال

تتطلب بعض الأنشطة مهارات خاصة، لكنها تستحق الجهد.

•وضعية الكلب المتجه للأسفل، الصفحة 92إن مشاهدتها وهي تمارس اليوغا أمر مثير. الآن اجعل الأمر مثيرًا لها أيضًا.

•القذف السائل المنوي العصير أثناء التقبيل، الصفحة 94لا تقذف كل امرأة، ولكن القذف السائل المنوي يمكن أن يؤدي إلى تجربة قذف السائل المنوي العصير إذا فعلت ذلك.

•النار والجليد، الصفحة 96يمكنك ممارسة السحر بالفم باستخدام هذه المهارة، وهي مهارة يمكن إتقانها بسهولة.

•منعش ومنعش، صفحة 100

هل تستطيع مص النعناع ولعق البظر في نفس الوقت؟

إنها مهارة أخرى يمكن تعلمها بسهولة، ولكنها مثيرة للإعجاب.

•تمرين التقبيل، الصفحة 102

علمها مجموعة جديدة من التمارين الرياضية، التي تشمل البظر وفمك.

•اللعق عند الطلب، الصفحة 104

المهارة المطلوبة هنا: البراعة. تحركاتك تحت أمرتها.

•اللسان الثابت، صفحة 106ما مدى مهارتك في البقاء ساكنًا وتلقي التوجيهات؟

•هامس الفرج، صفحة 108

أنت تتكلم وفقط فرجها يسمع ويفهم.

•ثلاث مناطق مثيرة للشهوة الجنسية، صفحة 112ما مدى التنسيق بينكما؟

•همهمات السحاق، صفحة 114

قم بتحويل فمك إلى جهاز اهتزاز منخفض السرعة.

يمكنك أن تتعلم التغني أثناء اللعق والامتصاص.

• The Cunnilingus Closer، الصفحة 116استنسخ قضيبك. الآن يمكنك ممارسة الجماع وأداء اللعق في نفس الوقت. أليست هذه مهارة خاصة؟

Machine Translated by Google

الكلب المتجه للأسفل

لا تخبرني أنك لم تفكر في الأفعال الجنسية أثناء مشاهدتك للنساء وهن يتخذن أوضاع اليوغا. وضعية الكلب المتجه لأسفل، على وجه الخصوص، هي وضعية مصممة عمليًا للمداعبة.

عندما تتنفس، قم بتوجيهها بعناية حتى ترفع ركبتيها وتسحبها للخلف

نحو حوضها بحيث تشكل ذراعيها وظهرها خطًا مستقيمًا.

ساعدها على تمديد وتقويم ساقيها مع رفع مؤخرتها في الهواء في وضعية تشبه شكل حرف V المقلوب.

كن مستعدًا لاتخاذ الإجراء لأنها لن تكون قادرة على الحفاظ على هذا الوضع لأكثر من دقيقة إلى ثلاث دقائق.

تقنية الكلب المتجه للأسفل

• ضع يديك بشكل فضفاض على وركها، ثم ضع يدك المزيتة جيدًا بين شفتيها، وأخبرها بمدى شعورك الجيد بيدك بين ساقيها.

• انزل على ركبتيك. ضع أدخل رأسك في مؤخرتها الجميلة، ثم أخرج لسانك، ثم لعقها. مد لسانك أكثر وعض شفتيها (من المؤكد أن هذا أمر صعب، ولكن يمكنك القيام به).

• استمر في لعق مؤخرتها الجميلة، مرر إصبعك على بظرها بإصبع واحد، وقم بتحفيز جدار المهبل ونقطة جي بإصبع آخر. قم باللعق والفرك والتحفيز حتى تصل إلى النشوة الجنسية.

سيناريو الكلب المتجه للأسفل

لقد كنت تشاهدها ترفع مؤخرتها الجميلة في وضعية الكلب المتجه لأسفل لبعض الوقت الآن. لم يعد بإمكانك تحمل ذلك، وأخيرًا تقترب منها بصدق (لأن هذا كل ما يمكنك التفكير فيه). "رؤيتك في هذا الوضع يجعلني أشعر بالإثارة. هل تفعل ذلك عاريًا من أجلي في وقت ما؟"

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

إذا لم تبدأ في ممارسة اليوغا عارية خلال الأيام القليلة القادمة، استمر في تكرار الطلب مع إخبارها بمدى إثارتك لها. النساء أيضًا يرغبن في إسعادك.

تأكدي من أنها مستلقية على السجادة المريحة على يديها وركبتيها.

ساعدها على مد مرفقيها أمامها واسترخاء الجزء العلوي من ظهرها بين لوحي الكتف. قبل ظهرها العاري ولامس ثدييها برفق.

تنسيق تنفسك مع تنفسها.

ممارسة اليوغا معًا تحظى بشعبية كبيرة بين الأزواج الشباب في الضواحي. حتى لو لم تكن من الفئة العمرية، فقد ترغب في تجربتها. فكر في الاحتمالات. اليوجا حسية وممتعة، ويمكن أن تكون مثيرة للغاية، وهي مفيدة لصحتك. قد تضطر إلى أخذ بضع دروس لإتقان الحركات -لكن الأمر يستحق العناء.

إتقان الحركة

• تدرب على وضعية الكلب المتجه للأسفل حتى تتمكن من القيام بها بشكل مريح، حتى لو كانت هي من ستكون في الوضعية، وليس أنت.

• تأكد من وجود سجادة يوغا مريحة في المنزل.

حقيقة الجنس

الطاقة الجنسية هي قوة إبداعية قوية جدًا يمكن لأي شخص الوصول إليها. تعلمنا اليوجا بشكل طبيعي كيفية القيام بذلك. ليس عليك تحقيق وضعيات معقدة للحصول على ميزة جنسية.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

بالإضافة إلى كونها تمرينًا رائعًا، فإن اليوجا هي فلسفة أو طريقة للوجود تشمل القيم والمعتقدات والممارسات. يمكنك دمج بعض الممارسات في لعبتك الجنسية دون أن تكون يوغيًا. تعد الممارسات مثل التركيز على التنفس، والتواجد في اللحظة، وزيادة الوعي مفيدة أثناء ممارسة اليوجا والجنس.

Machine Translated by Google

القذف العصير

القذف عند النساء: من أين يأتي؟ هل هو بول؟ أسطورة أم حقيقة؟ تتفاخر النساء اللاتي يقذفن السائل المنوي بالتجربة، فيقولن إنها تثير مشاعر التمكين والاتصال الأعمق بأجسادهن. ويقول الرجال إنهم يستمتعون بالسيطرة والمشاركة في إيصالها إلى القذف. ومن المفهوم أن النساء يستمتعن بنفس الصفة في القذف عند الرجال. إذا كانت امرأتك تقذف السائل المنوي بغزارة، فمن يهتم بما يقوله الناس عن ذلك؟

فقط استمتع بها معها.

حقائق عن الجنس

لقد اعتادت النساء على إفراز السائل أثناء النشوة الجنسية منذ قرون. وقد ورد ذكر هذه الممارسة في كتاب "كاما سوترا" الذي يعود تاريخه إلى ألفي عام . ويعتبر الممارسون والمريدون هذا السائل رحيقًا مقدسًا.

في عام 1950، لاحظ طبيب التوليد الألماني إرنست جرافنبرج خروج سائل من مجرى البول وأفاد بأنه ليس بولاً، بل إفرازات من الغدد الموجودة داخل مجرى البول في الجدار الأمامي للمهبل. وتكهن بأن الإفرازات ليس لها أهمية تشحيمية. وقال إنه إذا كان لها أهمية تشحيمية، فإن السائل سوف يتدفق في بداية الجماع وليس عند الوصول إلى النشوة الجنسية.

السحاقيات اللذيذة تقنية

• أدخل إصبعين في مهبلها وجعل الحركة تأتي هنا بإصبعك، هل تجدين البقعة G؟ إنها رقعة خشنة من الجلد تصبح أصعب كلما أصبحت أكثر إثارة.

• قم بتدليك نقطة G الخاصة بها بأصابعك أو مع اهتزازات نقطة .G

• لعق شفتيها وحرك لسانك حول البظر.

• اضغط بإصبعك أو بالاهتزاز عليها نقطة جي. إذا كنت تستخدم لعبة، قم بإمالتها نحو بطنها. (لا تدفع (الاهتزاز، محاكاة الجماع.)

• ضع شفتيك حول البظر و تمتص بشكل إيقاعي وتضغط على نقطة G الخاصة بها في الوقت المناسب مع المص.

• شجعها على دفعها للخارج الانقباضات النشوية. هذا هو المفتاح. تتوتر العديد من النساء عندما يشعرن الرغبة في القذف مع النشوة الجنسية لأنهم لا يريدون "التبول".

• حتى لو لم تقذف بهذا النشوة الجنسية سوف تكون مكثفة.

إتقان الحركة

• العمل على نقطة جي اليدوية الخاصة بك مهارات التحفيز. معظم النساء من يبلغ عن وجود بقعة جي التحفيز هو الذي يثير الحدث.

• تدرب على استخدام اهتزازات نقطة .G دع إجاباتها ترشدك.

السحاقيات اللذيذة سيناريو

سوف تحضرها إلى مكان مذهل، تدفق النشوة الجنسية من خلال مزيج من تحفيز البقعة G واللعق. إنها هدية خاصة لكلا الشريكين. يمكنك الحصول على نظرة عن قرب على العملية من القذف الأنثوي. وهي بالطبع لديه تجربة تحفيزية غير عادية.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة ضع بعض المناشف أو دش ستارة.

اطلب منها إفراغ مثانتها.

قبلها، وداعبها، وداعبها ببطء بناء شدة المداعبة.

عندما تكون مثاره جدا، اجعلها استلقي على ظهرها.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

تعامل مع هذا السيناريو بطريقة مرحة ومغامرة. إذا جعلت أنت (أو هي) القذف هو الهدف الأساسي، فسوف تشعر بخيبة أمل إذا لم يحدث ذلك. استرخِ. لا تجعل القذف هدفًا. اعتبره الكرز على الكعكة. أيضًا، بعض النساء ليس لديهن الرغبة في القذف والبعض الآخر غير مصممين لذلك. إذا لم تكن لديها الرغبة، فلا تضغط عليها. فقط أعطها أفضل مزيج من الجماع عن طريق السحاق/نقطة جي التي حصلت عليها على الإطلاق.

النار والجليد

قبل وجود الألعاب الجنسية، كان الرجال والنساء يخلقون أحاسيس جنسية جديدة عن طريق ممارسة الجنس الفموي بفم بارد أو دافئ.
لا يزال الأمر مثيرًا للغاية. الملحقات بسيطة: شاي ساخن ومكعبات ثلج. تحدث عن الإثارة الرخيصة!

• قم بتبريد فمك مرة أخرى، مع التأكد من لسانك بارد إلى حد كبير. مرر لسانك على جانبي البظر، ثم حركه في دائرة.

• اختر أحد مكعبات الثلج الصغيرة القابلة للذوبان من وعاء الثلج. ضع قطعة منها في فمك. باستخدام لسانك، اضغط برفق على قطعة الثلج ضد شفتيها. قم بدحرجتها.

• عندما يذوب الجليد، قم بتشغيله بلطف أسنانك الباردة تنزل وتنزل على الشفرين الكبيرين. انتبه إلى ردود أفعالها.

• الآن، بفم دافئ، قم بتغطية بظرها بلسانك وحرك البظر بالكامل ذهابًا وإيابًا حتى تصل إلى النشوة. آه!

أحضر وعاءً يحتوي على مكعبات الثلج
أضف بعض الإثارة إلى اللعب من خلال تغطية عينيها. عندما تغلق إحدى الحواس، يبدو أن الحواس الأخرى تعمل بشكل أكثر حدة. (هذا سوف يلفت انتباهها.)

الآن أخبرها أن تغلق عينيها أو تغطي عينيها.

تقنية النار والجليد

• أطل فترة المداعبة! بينما تداعبها وتداعبها، دعها تسمعك ترتشف وتداعب تلك المكعبات في فمك، مما يزيد من الترقب بينما تتساءل، "ماذا يخطط لفعله بفمه الممتلئ بالثلج؟"

• ضع فمك البارد عليها الحلمة. ستشعرين بالبرودة في البداية، ثم ستشعرين بالإثارة الشديدة. كرري ذلك مع الحلمة الأخرى.

• مرر مكعب ثلج على جبهتها ووجهها وظهرها وساقيها ببطء. أخبرها إلى أين ستأخذ مكعب الثلج بعد ذلك أثناء قيامك بذلك. (من المحتمل أن تمر عبر عدة مكعبات ثلج في هذه النسخة الممتدة من الثلج البارد)

(المداعبة.)

• قم بتبريد فمك مرة أخرى. قم بتمرير شفتيك الباردتين ولسانك ببطء على جسدها حتى تصل إلى فرجها، مما يضايقها ويعذبها قليلاً.

• قم بإدخال شفتي الشفرين الداخليتين ببطء ، واحدة تلو الأخرى، في فمك المبرد.

• امسك مكعبًا من الثلج لفترة وجيزة على طرف لسانك واستخدمه في لعق ساق البظر.

إتقان الحركة

• تدرب على نفسك. أنا أعلم. أنت لا يمكنك الوصول إلى قضيبك بفمك. لذا، قم بتسخينه في الدش أو الحمام ثم قم بتبريده بسرعة.

منعش؟ محفز؟

سيناريو النار والجليد

أنت في حالة مزاجية لممارسة الجنس حقًا -وليس "ممارسة الجنس فقط"، بل ممارسة شيء مثير. إنها تجرب، لكنها لا تصل إلى قمة إتقانها. تقرر أن هذا هو الوقت المناسب لمفاجأتها ببعض الحركات الجديدة.

جمال هذا السيناريو هو أنه لا يتطلب أي تخطيط مسبق. كم من الوقت يستغرق تسخين الماء والحصول على بعض مكعبات الثلج؟

التحضيرات في اللحظة الأخيرة قم بتسخين الماء للحصول على مشروب دافئ.
لقد اقترحت الشاي، ولكن الكحول يضيف القليل من الحرارة أيضًا.

ضع المناشف على كرسي الاسترخاء أو على سريرك.

اطلب منها أن تستلقي على ظهرها واطلب منها الاسترخاء.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

السبب الرئيسي وراء صعوبة انتصاب القضيب عند الرجال هو قلق الأداء. فهم قلقون للغاية بشأن أدائهم لدرجة أنهم لا يتفاعلون مع اللحظة. يخفف التقبيل الضغط ويسمح للرجل بالتركيز بالكامل على إسعاد شريكته دون أي قلق. ومع ذلك، من الطبيعي أن تكون في ذهنك في المرات القليلة الأولى التي تجرب فيها شيئًا جديدًا. إذا وجدت نفسك منتبهًا جدًا لهذه التقنيات الجديدة في التقبيل لدرجة أنك تفقد بعض المتعة، فلا تقلق. بمجرد إتقان المهارات، ستكون في لحظتها تمامًا.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

حقائق عن الجنس

في نيوكاسل بولاية وايومنغ، يحظر مرسوم على وجه التحديد على الأزواج ممارسة الجنس أثناء الوقوف داخل ثلاجة اللحوم في أحد المتاجر. هذا أمر متطرف. ولا يُنصح به!

Machine Translated by Google

رائع ومنعش

إذا قامت بمداعبتك جنسيا مع وجود نعناع في فمها، فأنت تعرف المعنى الحقيقي لـ "الإحساس بالوخز". ماذا عن رد الجميل بالمثل؟

بارد ومنعش
تقنية

•باستخدام لسانك، قم بتمرير حلوى النعناع على طول طيات شفتيها الداخليتين.

•ادفع النعناع نحو قاعدة البظر. استخدم طرف لسانك لتحريك النعناع ذهابًا وإيابًا، ودغدغة البظر.

•حرك لسانك حول البظر، وقم بتحريك النعناع أثناء قيامك بذلك.

•عندما يذوب النعناع، امتصه
البظر واللسان بالتناوب على الساق والطرف مع طرف اللسان.

انتقل بسرعة إلى النشوة الجنسية بينما فمك لا يزال مليئًا بالمنثول.

بارد ومنعش
سيناريو

ربما تناولت طعامك للتو في مطعم يقدم النعناع. أو ربما التقطت بعضًا منه بدافع النزوة. على كل حال، اعتبر ذلك إشارة واغتنم الفرصة. إنه موقف مثالي. لديك نعناع في فمك وفتاتك أمامك. ماذا تحتاج أكثر من ذلك؟

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة: مع وضع النعناع في خدك أو تحت لثتك، قم بلعق حلماتها لتمنحها لمحة عامة عما سيحدث. انفخ فوق حلماتها، واتبع البرودة بأنفاسك الساخنة.

عندما تكون في حالة إثارة شديدة -ربما جاهزة للجماع -انزل عليها بهذا الفم المنعش ذو النكهة النعناعية.

واو! لن تنظر أبدًا إلى حلوى النعناع المنعشة بنفس الطريقة مرة أخرى.

لا تتطلب هذه اللعبة الصغيرة الكثير من التخطيط المسبق. فهي بسيطة ومثالية. إذا كنت تستطيع المشي ومضغ العلكة في نفس الوقت، فيمكنك وضع حبة نعناع في فمك بينما تمتص بظرها.

إتقان الحركة

•ضع عدة حبات من النعناع في فمك
مرة واحدة. قم بتحريكها حول فمك لتوزيع المنثول.

•الآن قم بمص الاهتزاز أو القضيب الاصطناعي الخاص بها لتتمكن من التعامل معه. هذا كل شيء. أنت على استعداد للبدء!

حقائق عن الجنس

تزعم بعض النساء أنهن لا يستمتعن بتلقي الجنس الفموي لأنهن يفتقدن الاحتضان والتقبيل والمداعبة عند نقطة النشوة الجنسية. إذا كانت امرأتك تعاني من هذه المشكلة، فتأكد من الاتصال قبل "الوصول إلى النشوة الجنسية"، واستخدم إحدى يديك لمداعبة وركيها وساقيها أثناء لعقها وامتصاصها.

لا تنفخي الهواء داخل المهبل أبدًا لأنه قد يسبب الانسداد (فقاعة هواء تدخل إلى مجرى الدم)، مما قد يكون مميتًا.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

اللعب في السرير بالطعام، وخاصة السكر، أمر حلو وممتع. ومع ذلك، فإن الخميرة تزدهر على السكر. يمكن أن يصاب طفلك بعدوى سيئة من كل طعام الحفلة. فكر في التحول إلى النعناع الخالي من السكر لهذا السيناريو.

تمرين التقبيل

يمكنك ممارسة رياضة الركض والقفز ورفع الأثقال أو أخذ دروس في ركوب الدراجات لحرق السعرات الحرارية. أو يمكنك ممارسة الجنس. فالجنس يحرق بعض السعرات الحرارية أيضًا. (حسنًا، لا يزال عليك ممارسة الرياضة). يعزز النشوة الجنسية الجهاز المناعي، ويحسن وظائف القلب والأوعية الدموية، ويساهم بشكل عام في الصحة البدنية والعقلية والنفسية.

-ضعيف. انزل على ركبتيك، ومد يدك اليمنى، وضع إصبعي السبابة والإبهام على حلماتها. افعل الشيء نفسه بيدك اليسرى. ضع وجهك بين ساقيها. باستخدام لسانك، افصل شفتيها وامتص بظرها. تحذير: يجب أن تحافظ على هذا الوضع لبضع ثوانٍ فقط. يتدفق الدم إلى رأسها.

المرفقان يشيران إلى الخارج بشكل مستقيم. هذا الشكل الصحيح سيدفع صدرها للخارج حتى تتمكن من الوصول إلى حلماتها الرائعة. أخرج لسانك ولعق حلمة

•الآن حان وقت النهاية السعيدة. يجب أن تكون هذه النهاية جزءًا من كل في أول تمرين للتمارين الجلوس

برنامج تمرين.

لقد قامت امرأتك بعمل ممتاز.

بفضلك، أصبحت تعاني من الكثير من التوتر العضلي والتوتر الجنسي.

اذهب إلى الظرف الخمسة المقبلة

ضعها على ظهرها، وافرد ساقيها، وضم شفتيك، ثم ضعهما على بظرها.

•لم يكن التمرين ممتعًا إلى هذا الحد من قبل. الآن، اجعلها تنزل على ركبتيها (تمارين الضغط للفتيات) ممسكة بكرة فوسيو.

•امتص برفق وأنت تمرر لسانك فوق الجزء العلوي من البظر. مرر أصابعك على

فكر في هذا الهدف وتمرر لسانها فوق الأسفل ظهرها ... حافظ على توازنها أثناء أداء تمرين الضغط.

بتدريبها على خط النهاية.

أنت تلعق شفتيها أثناء الضربة لأسفل.

كررها عشر مرات.

ادفعي نفسك للأعلى ببطء. كرري ذلك عشر مرات. ولا تلعقي أو تمتصي أو تلعبي باللسان بأي شكل من الأشكال!

•انتقل إلى تمرين الجلوس. اجعلها تستلقي

على ظهرها مع ثني ركبتيها

(تمارين البطن)؛ اجلس على قدميها، مع فرد ساقيك في مواجهتها. اجعلها

تطوي يديها خلف رأسها مع

•القيام بنفس التمرين، اجعلها

افرد ساقيها، واخفضها أقرب إلى الأرض. استلق على ظهرك، ورأسك

بين ساقيها، وادعم نفسك بوسادة، إذا لزم الأمر.

أخرج لسانك ولعق بظرها في كل مرة تنزل فيها.

كررها عشر مرات.

•المرحلة النهائية. اجعلها تستلقي على ظهرها

كرة الاندماج وتمد يديها خلفها. إنها مفتوحة على مصراعيها وشديدة

الانتصاب.

مارسا القليل من العرق معًا، ثم امنحها هزة الجماع الفموية المثيرة.

إتقان الحركة

•ما هي التمارين الرياضية المفضلة لديها؟

الأنشطة؟ انضم إليها في واحدة منها

راقب استجاباتها الجسدية للتمرين. عندما يحمر وجهها ويحمر

تتصبب حبات العرق على جسدها، وهي حية جسديًا ويمكن إثارتها

جنسيًا بنقرة من لسانك.

تمرين التقبيل سيناريو

إنه يوم تمرين آخر بالنسبة لها، وتقترح أن يكون هذا التمرين مختلفًا.

عندما تتردد في تغيير روتينها، ذكّرها بلطف بأهمية تغيير الأمور. تطوّع لتكون مدربها، واستعد بالروتين المثالي. أخبرها بالقاعدة الوحيدة -يجب أن تكون عارية.

التحضيرات في اللحظة الأخيرة: ضع حصيرة أو منشفة للتمرين.

تمرين التقبيل تقنية

•ابدأ بتمارين الضغط. يجب عليها

ضع بظرها فوق فمك، وامسكه لمدة خمس ثوانٍ، ثم ادفعه لأسفل

حتى يصبح داخل فمك، ثم

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

شجع زوجتك على أداء تمارين كيجل أثناء قيامها بتمارين الجلوس والضغط والتمارين الأخرى. سيؤدي القيام بذلك إلى تكثيف إثارتها مع تدريب عضلة PCفي نفس الوقت. ضع إصبعك في مهبلها واطلب منها القيام بتمارين كيجل أثناء قيامك بممارسة الجنس الفموي معها. ستشعر بهزتها الجنسية بقوة أكبر - وستشعر بها في إصبعك وكذلك في فمك. إذا قامت بتمارين كيجل أثناء الجماع، فستشعر وكأنها تمسك بقضيبك بإحكام ثم تطلقه. إنه أمر ساخن للغاية.

Machine Translated by Google

التقبيل عند الطلب

هل تساءلت يومًا: ماذا تريد في الفراش؟ ربما تسألها بين الحين والآخر ولا تحصل على إجابة قاطعة. في بعض الأحيان يكون من الصعب معرفة ما تريده النساء لأن ما أردناه بالأمس ليس بالضرورة ما نريده اليوم.

اللعق عند الطلب تقنية

• اخترق مهبلها بلسانك. ادفعه للداخل والخارج كما لو كان صغيرًا قضيب.

• الآن قم باللعق ببطء باستخدام فرشاة عريضة ومسطحة. اللسان، من منطقة العجان إلى غطاء البظر. (تذكر، من الأسفل إلى الأعلى.) كرر ذلك مرارًا وتكرارًا حتى تتلوى وتئن.

• باستخدام طرف لسانك، قم بلعق طيات شفتيها الداخليتين.

• اضغط على البظر باللثة أثناء اختراقها بلسانك.

• قم بتمرير لسانك فوق البظر المتورم، مع زيادة السرعة وزيادة الضغط أثناء تحركها ضدك.

اتبع خطاها.

• قم بالتناوب بين مص البظر وتحريك طرف لسانك عبر طرفه حتى تصل إلى النشوة.

اللعق عند الطلب سيناريو

لقد قرأت عدة سيناريوهات في هذا الكتاب وبدأت تتقنها. لقد تعلمت كيف تستمتع بالإثارة الجنسية والإثارة النفسية، وأصبحت من هواة التقنيات المختلفة. لقد قرأت هذا السيناريو وأدركت أن هذا هو الوقت المناسب للتدرب على الاستجابة لرغباتها التي يتم التواصل بها لفظيًا وغير لفظيًا. ربما تظهر على السرير عارية، أو تفرك نفسها بك، أو ربما تحمل قبلة "مرحبًا" أو "تصبح على خير" لفترة أطول من المعتاد.

عندما تخبرك أنها مثيرة، قم بتكثيف المداعبة وانتقل إلى المداعبة الفموية.

(ستعتقد أنك تستطيع قراءة أفكارها.)

• عندما تقبلها وتداعب ثدييها، ابحث عن علامات الإثارة المبكرة في دورة الاستجابة الجنسية لديها.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة ضعها في وضع السلطعون: تكون مستلقية على ظهرها على السرير مع ثني ركبتيها، وقدميها على حافة السرير. ترفع مؤخرتها عن السرير، وتدعم وزنها على ذراعيها وقدميها الممدودتين. تركع على الأرض واحتضن أردافها بين يديك، وارفعها بينما تحرك وجهك نحو فرجها.

إذا ضغطت يدك (أو فخذك) على فرجها مما جعلها تئن وتتحرك ضدك، فإن جسدها يخبرك: السحاق، الآن.

رغباتنا الجنسية غالبا ما تتطابق

مستويات الهرمونات المتقلبة. بعض النساء في أشد حالاتهن سخونة عندما يحدث التبويض، ولكن البعض الآخر يرغبن في ممارسة الجنس أكثر قبل الدورة الشهرية، أو حتى خلالها. انتبه لدوراتها الشهرية والعوامل الأخرى التي تؤثر على رغبتها، بما في ذلك ممارسة الرياضة، والنظام الغذائي، واستهلاك الكحول، والراحة، وعامل السعادة في الحياة. لذا، انتبه واستجب للإشارات الخفية التي قد تشير إلى أن السحاق مطلوب الليلة.

إتقان الحركة

• أفضل طريقة للتحضير لهذا السيناريو هو أن تنتبه جيدًا إلى كيفية استجابتها لتقدماتك، اللفظية والجسدية. استمع بعينيك وأذنيك.

حقيقة الجنس

كلما تمكنت النساء من التعبير عن مشاعرهن الجنسية لشريكهن، كلما ارتفع تقييمهن لحياتهن الجنسية. بعبارة أخرى، كلما تحدثن أكثر (واستمع شركاؤهن)، كلما ارتفع تقييمهن لإشباعهن الجنسي.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

هذا سيناريو ممتاز لإعادة التواصل بين العشاق القدامى وللعشاق الجدد للتعرف على بعضهم البعض لأنك تستمع حقًا إلى جسدها. متى كانت آخر مرة فعلت ذلك؟ على الرغم من أنها لا تتكلم، يمكنك سماعها. هل كنت لتتخيل أن "الاستماع" يعني أنك تستمع إلى جسدها؟

هل يمكن أن يكون ممتعا للغاية؟

Machine Translated by Google

اللسان الثابت

أخرج لسانك ودعها تفعل ما تريد. لقد سمعتني بشكل صحيح. لا تفعل شيئًا سوى الجلوس والسماح لها بالانزلاق على لسانك. لا تتحرك إلا إذا أعطتك أمرًا بالذهاب إلى اليسار، واليمين، بشكل أسرع، أبطأ، لأعلى، لأسفل، في كل مكان.

أخرج لسانك ودعها تقود السيارة الفرج.

تقنية اللسان الثابت

•استلق على ظهرك مع وضع ظهرك على اتجه نحو الحائط أو عمود السرير.

•تجلس على وجهك تجاه الحائط أو عمود السرير، وتمد ذراعيها حتى تتمكن من يمكنها حمل عمود السرير أو تثبيت نفسها ضد الحائط.

•أخرج لسانك ودعها تتحرك والأخدود.

سيناريو اللسان الثابت

أنت تحب اللعب مع ديلدوها و أجهزة الاهتزاز، ولكن الليلة تقترح شيء جديد. تقترح أن تكون لها لعبة جنسية بشرية. يمكنها استخدام لسانك لتفعل ما يحلو لها. تضحك، مع العلم أنه لا توجد ألعاب جنسية قارنها بالرضا الشفهي الذي تشعر به يمكن أن يعطيها.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة وسائد الدعم تحت رأسك حتى تتمكن من يمكن تعديلها بسهولة.

هناك الكثير لنتعلمه فقط مراقبة كيفية تحركها وما تفعله يصرخ في وسط إثارتها.

قد تتعلم المزيد عن نفسها في عملية.

قل لها: "هذا اللسان تحت سيطرتك تمامًا" التخلص منها. استخدمها كما تشاء."

إتقان الحركة

•استلق على ظهرك ومد ذراعيك للأمام اللسان. عندما تفعل الشيء الحقيقي، سوف تستمع إلى الاتجاهات.

•إذا كانت لديك تحديات في الاستلام الاتجاهات، اقفز في سيارة مزودة بنظام تحديد المواقع العالمي (GPS) النظام والانتقال إلى وجهة جديدة. بدون الاتجاهات أو الخريطة أو نظام تحديد المواقع العالمي (GPS)، ربما لم يكن لديك لقد وصلت إلى وجهتك. لو كنت قد وصلت، لكان ذلك بعد الكثير من الضياع. الوقت والطاقة. وينطبق الشيء نفسه على هذه اللعبة الشفوية التي أنت فيها لعبة جنسية بشرية.

اختلافات اللسان الثابت

•لمزيد من التحكم، يمكنها القرفصاء، مما يضع المزيد من الضغط على قدميها من وجهك.

•للمساعدة، يمكنها توزيع بعض وزنها على وسادة أو عمود سرير أو مقعد يوضع على سريرك.

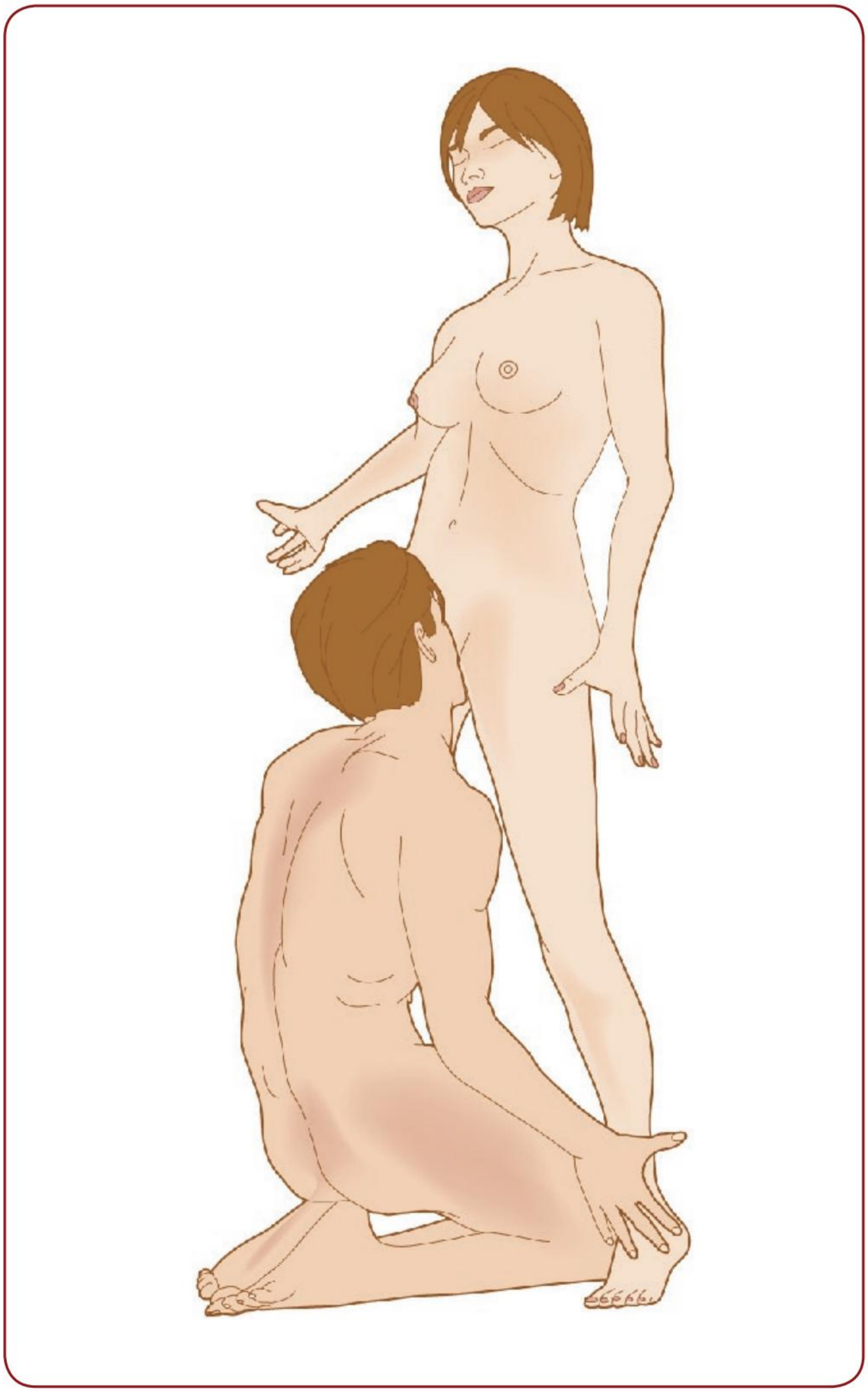
•جرّب بعض الألعاب. يلتف جهاز Oral Sex Helper حول رأسك، ويمكنك وضع جهاز الاهتزاز أسفل أو فوق لسانك حتى يستشعر الاهتزاز واللسان. يبلغ طول Mini Tongue 6 بوصات (15 سم)، وهو أعلى من المتوسط فيما يتعلق بالألسنة، ويأتي بثلاث سرعات، وهو مصنوع من السيليكون Trueskin. لعبة أخرى رائعة هي TongueJoy، التي تلتصق بجهاز اهتزاز صغير بلسانك بحزام يشبه الشريط المطاطي.

Machine Translated by Google

حقائق عن الجنس

يتكون اللسان من 16عضلة، ويبلغ متوسط طول اللسان 4بوصات (10سم) ويزن 70جرامًا.

تحتاج حوالي 75بالمائة من النساء إلى نوع ما من التحفيز البظرى للوصول إلى النشوة الجنسية.



يقول الخبير الجنسي

عندما تصل المرأة إلى ذروة النشوة، تفرز هرمونًا يسمى الأوكسيتوسين، ويسمى هرمون "العناق" أو "الحب". الأوكسيتوسين هو عامل الترابط المسؤول عن مساعدة المرأة على الشعور بالقرب منك. يفرز الرجال الأوكسيتوسين أيضًا، ولكن ليس بالدرجة التي تفرزها النساء. تفرز النساء خمسة أضعاف الكمية عند نقطة النشوة، وينجح ذلك حتى لو كنت خارج الغرفة. قد تمارس الجنس عبر الهاتف وستظل تشعر بالارتباط بك. وهذا يفسر لماذا قد تشعر المرأة بمزيد من الارتباط بعد ممارسة الجنس.

الجنس أكثر مما يفعله الرجل.

Machine Translated by Google

همس الفرج

يعرف هامس الفرج ما تريده الفرج دون أن ينطق بكلمة. إنه يعرف فقط. من خلال الممارسة والملاحظة، يمكنك أن تصبح هامس الفرج أيضًا. أولاً، استسلم لاستجاباتها وأنت تستكشف قمم ووديان دورة استجابتها الجنسية ونشوتها.

تقنية همس الفرج

• قم بمداعبة فرجها برفق باستخدام أصابعك، مع زيادة الضغط إذا كانت تستمتع بذلك. الآن حرك لسانك في نفس الاتجاه.

• استمع إلى لغة جسدها، وامنحها قدرًا أكبر أو أقل من الضغط عندما تريد ذلك.

• إذا كانت تتجه نحو الأعلى، فأنت تحفزها بشكل مرتفع للغاية أو بشكل مباشر للغاية.

حاول النزول إلى الأسفل أو إعطائها تحفيزًا غير مباشر عن طريق خفض غطاء البظر أو استخدام قطعة ناعمة من مادة مثل الحرير لتغطية البظر أثناء اللعق والامتصاص.

• دع فرجها يقودك في رقصة البظر هذه حتى تصل إلى النشوة.

إن مفتاح هذا السيناريو يكمن ببساطة في الاستلقاء، فمن السهل أن ننشغل بالتفكير والأداء إلى الحد الذي يجعلنا ننسى أن أهم جزء من التجربة هو الحضور. ليس هذه المرة.

استمع إلى الفرج.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة: خلع ملابسك معًا. افركيها ولفّيها بمنشفة دافئة أو بطانية من الكشمير إذا كان لديك واحدة. أو تكون موجودة في الفراش.

بعد التدليك، قم بلمس جسدها بالكامل: القدمين والساقين والوجه والذراعين واليدين والبطن والظهر -ولكن ليس أعضائها التناسلية. • إذا كانت تتجه إلى الأسفل، فهي تريد مزيد من التحفيز على غطاء البظر أو حشفة البظر، رأس البظر.

اجعلها تستلقي على بطنها ثم قم بحركات انزلاقية طويلة لأعلى ولأسفل جسدها من الرقبة إلى الكاحلين. داعب مؤخرتها. استخدم تقنيات المص واللعق المفضلة لديها.

عندما يتسارع تنفسها، أو تبدأ في القيام بالدفع الحوضي، اقلبها وابدأ في الهمس لفرجها.

همس بكلمات الحب والحنان بصوت خافت لدرجة أنها لا تستطيع أن تسمع، لكنها تستطيع أن تشعر بالارتباط بينك وبين فرجها.

إتقان الحركة

• راقب دورة استجابتها الجنسية في كل مرة تمارس فيها الجنس. إذا سمحت لك، فاحصل على ذلك على قرص .DVD

سيناريو هامس الفرج

ليست كل سيناريوهات التقبيل شهية، ولكن هذا هو الحال. إنها عملية بطيئة وليست سريعة، تم إنشاؤها لتغذية جسدها وروحها.

عندما تتمكن من الاستمتاع بساعة واحدة على الأقل معًا دون انقطاع، استلقي معها.

ابدأ بالمداعبة والمداعبة غير الجنسية. توجه مباشرة نحو القضيب

حقائق عن الجنس

تحدث المرحلة الأولى من دورة الاستجابة الجنسية في المخ، وهو أهم الأعضاء الجنسية.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

تمامًا مثل القضيب، تأتي الفرج بأشكال وأحجام مختلفة. بعضها مثقوب وبعضها غير مثقوب. بعضها محلوق وبعضها غير مثقوب. بعض الشفرين طويلان جدًا وبعضهما غير مثقوب. لمشاهدة فن تصوير الفرج والحصول على فكرة جيدة عن التنوع، راجع كتاب نيك كاراس " بتلات".

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

حقائق عن الجنس

لدى كل شخص دورة استجابة جنسية، وفي الواقع، هناك العديد من أوجه التشابه بين الرجال والنساء.
لكن الفارق الكبير يكمن في فترة التعافي. فالرجال يحتاجون إلى فترة تعافي أطول، أما النساء فلا يحتاجن إلى أي فترة تعافي على الإطلاق.

Machine Translated by Google

ثلاث مناطق مثيرة للشهوة الجنسية

مستوحى من المصطلح الفرنسي trois zones érogènes، يتضمن هذا السيناريو المناطق الثلاث المثيرة للشهوة الجنسية وهي التحفيز الشرجي، ونقطة جي، والبظر. هذه هي فكرة كل امرأة عن الثلاثي المثالي.

قم بإدخال إصبع أو إصبعين (إذا كانت مرتاحة لذلك) في مهبلها
الاستعدادات في اللحظة الأخيرة: احتفظ ببعض مواد التشحيم الشرجية (بالإضافة إلى مواد التشحيم المهبلية العادية) وقفاز أو غطاء للأصابع في درج الطاولة
السرير بجانبك، بجوار جهاز اهتزاز البقعة G أو قضيب اصطناعي.
إذا لم تكن موافقة على الإدخال، فقد تستمتع بالتحفيز الخارجي للعضلة العاصرة أو العجان.

• مثل لاعبة الخفة الرائعة، احتفظت بثلاثة منها المناطق المثيرة في اللعب، وتنسيق وتيرة تحفيز البقعة جي، والشرج، والبظر (باستخدام حركاتها المفضلة).

• أحضرها إلى حالة من الانفجار الشديد النشوة الجنسية ثلاثية الاتجاهات.

ضع وسادة تحت مؤخرتها.

لا تبدأ في التحفيز الشرجي إلا بعد أن تناقش معها أي أنواع من التحفيز تستمتع بها أو ترغب في الاستمتاع بها.

إتقان الحركة

• أشر بإصبع السبابة إلى كل يد.

حركهم في دوائر باتجاهين متعاكسين. الآن عكس الاتجاه. ماذا يعني ذلك؟

هل هذا له علاقة بالجنس الفموي؟ أنت

التدرب على القيام بالعديد من الأشياء في وقت واحد بشكل جيد للغاية.

• سوف تتطلب هذه التقنية القليل من اليقظة في البداية، ولكن في النهاية سوف تصبح مثل الطبيعة الثانية.

المناطق الثلاث المثيرة للشهوة الجنسية تقنية

• ابدأ بالتحفيز البطيء لها

البظر، يتناوب الضوء على المص مع دغدغة الطرف.

• أدخل جهاز تحفيز البقعة الحساسة المرطب جيدًا في مهبلها، مع إمالته إلى الأعلى. بحلول هذا الوقت، ستعرف أنك قد أصبت النقطة الحساسة من خلال ردود أفعالها.

• باستخدام سدادة شرج أو يد مغطاة بالقفاز، وبكمية وفيرة من مادة التشحيم، قم بالتدليك حول فتحة الشرج لاسترخاء عضلاتها.

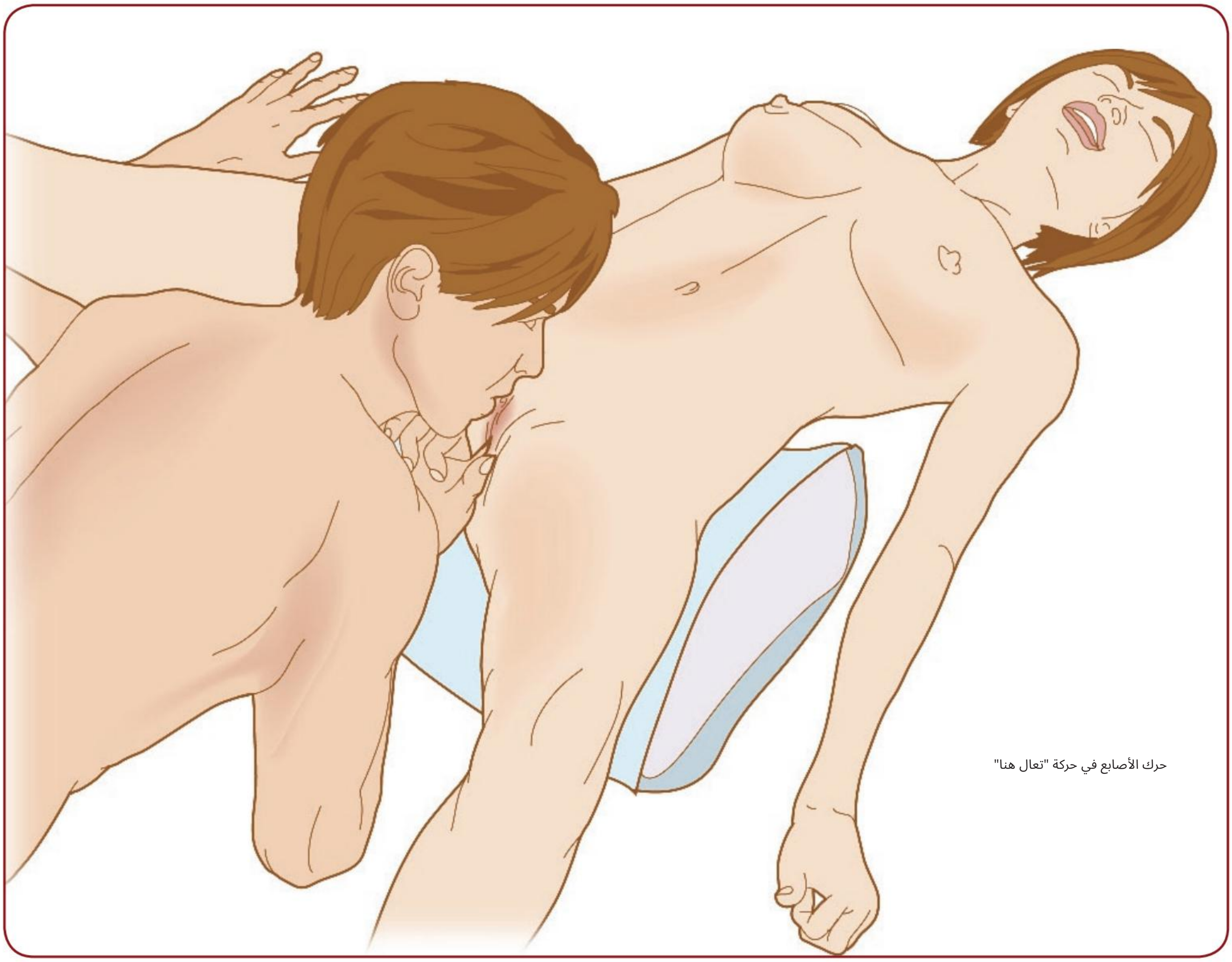
المناطق الثلاث المثيرة للشهوة الجنسية سيناريو

إنها مستلقية على ظهرها وأنت على وشك ممارسة الجنس الفموي معها. ورغم أنها ربما تتوقع ممارسة الجنس الفموي المعتاد "هي تأتي أولاً" - مباشرة إلى النقطة، امنحها النشوة الجنسية قبل الجماع - إلا أنها تتعلم أيضًا توقع بعض المفاجآت منك. وهذه المفاجآت ستضاعف متعتها ثلاث مرات.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

احرصي دائمًا على تنظيف ألعابك ويديك جيدًا قبل إدخالها. لا تغمسي ألعابك الجنسية أو أصابعك في سائلين مختلطين عن طريق الانتقال من فتحة الشرج إلى البظر/المهبل.



همهمات الجماع

حول فمك إلى جهاز اهتزاز بطيء السرعة واجعلها تضحك من شدة البهجة قبل أن تلهث من شدة البهجة. هذا السيناريو ممتع ومثير أيضًا. (لقد أخبرتك أنه لا يمكن لأي جهاز اهتزاز أن يحل محلك، ولكن يمكنك استبدال جهاز الاهتزاز أحيانًا).

[illegible] على شحمة أذنها ورقبتها.

تبتسم بسرور. من الصعب ألا تبتسم عندما يدندن لك رجل.

بينما تضحك وتتلوى، مرر يديك على طول جسدها.

•إمساك فرجها بيد واحدة، وإبقاء اليد الأخرى حرة لمداعبة أعضائها التناسلية

الخارجية أو التسلل بينها
اخلع ملابسها الداخلية ثم قم بمداعبة فرجها بيدك.

الفخذين الداخليين، ارفعي وخفضي القضيب مع قبلات مص صغيرة.

استمري في الهمهمة!

•ضع شفتيك على غطاء البظر.

واصل إصدار صوت اهتزازي أثناء مصه.

•لعق لأعلى ولأسفل العمود. (استمر

أدندن.) ضع شفتيك حول بظرها وامتص. (استمر في الأدندنة.) ألعق وامتص

وأدندن حتى تصل إلى النشوة.

الآن، ابدأ بالهمهمة.

السحاق الطنان تقنية

•عندما تخفض رأسك نحو فرجها، قم بإصدار صوت "مممم" أو "أوم"

صوت بحيث يهتز فمك.

•أدخل إحدى شفتي شفتيها في فمك. استمر في الهمهمة. كرر ذلك.

اتقان الحركة

•تدرب عن طريق الضغط على شفتيك معًا وإصدار صوت "ممممم"، كما في "ممممم، أنت لذيذ"، أو صوت "أوووووه"، كما في "أوووه، لا أستطيع الانتظار لتذوقك". هل أنت من ممارسي التانترا؟ جرب صوت الأوم.

•الآن، ضع أصابعك على شفتيك. هل تشعر بالاهتزاز؟ سيكون هذا الشعور أكثر شدة في بظرها، وهو الجزء الأكثر حساسية في جسدها.

•ضعي شفتيك على معصمك الداخلي، وهي منطقة أخرى حساسة للغاية، وتدربي على إصدار الصوت أثناء المص.

سيناريو الجماع الفموي الطنان

لقد أتقنت حرفتك ومجموعة مهاراتك واسعة النطاق؛ لماذا تشعر فجأة وكأنك نفدت من الأفكار الجديدة؟

يضيف "الطنين" المتعة والمرح إلى أي موقف، ولا يحتاج إلى بطاريات.

التحضيرات في اللحظة الأخيرة ضع فتاتك على السرير، أو الأريكة، أو كرسي الاسترخاء في الفناء الخلفي.

حرك ياقة قميصها جانبًا ومد شفتيك إلى بشرتها. بلطف شديد، قم بمسح شفتيك الرطبتين حتى تصل إلى شحمة أذنها، حيث تستمر في الهمس لك بمدى جمالها.

تنويعات من التقبيل الطنان

ربما لا ترغب في أن تدندن بصوتك من البداية إلى النهاية حتى تصل إلى النشوة الجنسية. استخدم التقنية التالية:

ءدبلا•في ممارسة الجنس الفموي

ةمدقمك•

حنمل•نفسك استراحة من المص القوي

ةداعإل•إشعال اهتمامك إذا كنت تفقد الحماس

ةفاضإل•التنوع إلى ذخيرتك الشفهية

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

يعتقد العديد من الرجال أن التقبيل هو الطريقة التي تمكنهم من الوصول إلى النشوة الجنسية قبل الجماع. وهناك طريقة أخرى للنظر إلى التقبيل وهي أنك ستصل إلى النشوة أيضًا. حاول وضع رصاصة اهتزازية داخل سروالك.

انتبه إلى ردود أفعالها. وبينما ينبض لحمها وينبض في فمك، تخيل أن هذه الحركات تنتقل عبر جسدك. دع إثارتها تشعل إثارتك. امنح نفسك بضع ضربات -وستصل أنت أيضًا إلى النشوة.

Machine Translated by Google

التقبيل عن قرب

في هذا السيناريو، يعتبر اللعق هو الطريقة الأقرب، وهي الوسيلة الوحيدة لإيصال النشوة الجنسية بعد الكثير من اللعب بالقضيب. نعم، لقد قلت الكثير.
سوف تقوم باستنساخ القضيب الخاص بك بمساعدة مجموعة استنساخ القضيب!

التقبيل عن قرب تقنية

•مطابقة وتيرة الاستنساخ الدفع، قم بتحريك لسانك المدبب بقوة حول البظر، وقم بتدويره بسرعة.

•ضع شفتيك حول البظر و تمتص برفق ولكن بسرعة أيضًا.

•ضم شفتيك معًا، حركهم لأعلى ولأسفل ساق البظر.

•العودة إلى المص.

•أنهيها بضربة الفراشة السريعة ضربات على طرف البظر.

سيناريو التقبيل عن قرب

تلتقط صورة لقضيبك باستخدام هاتفك المحمول، وترسلها لها عبر البريد الإلكتروني، وتكتب رسالة تقول، "الليلة، سنضاعف متعتك". لا ترد على رسائل البريد الإلكتروني التي تطلب المزيد من التفاصيل. تخفي نسخة القضيب تحت وسادتها وتبدأ المتعة.

•اطلب سراً مجموعة استنساخ القضيب الخاصة بك (Clone-A-Willy)عبر الإنترنت أو شرائه من متجرنا متجر اللوازم الجنسية المفضل.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

•في المرة القادمة التي تقترب فيها منها، أخبرها إنها تلك التي تتخيل أنك تأكلها وتمارس الجنس معها في نفس الوقت. من الواضح أنها خيال، لكنها مثيرة للاهتمام، أليس كذلك؟

اعترف بذلك. لقد أردت دائمًا أن تمتص قضيبك أتجاه الآخر [illegible] تسحبه من تحت الوسادة وتضعه في فمك بينما تداعبك.

•عندما تكون بمفردك في المنزل، قم بإنشاء استنساخ القضيب ووضعه في مكان آمن حيث يمكن أن يتشكل لمدة أربع وعشرين ساعة ساعات.

أعطها إياه واطلب منها أن تمتصه. شجعها من خلال توضيح ما تفعله بشكل جيد. "أنا أحب ذلك عندما تقومين بهذه الحركة اللطيفة فوق رأس قضيبي."

بينما تمتص قضيبك، أدخل فمك إلى أسفل جسدها.

خذ القضيب منها والعب به، وصفع فخذيها ومؤخرتها.

قم بتزييته وأدخله في مهبلها. وبينما تمارس الجنس معها به، افرك انتصابك الحقيقي، على فخذيها أو بين ثدييها.

استمر في العمل على الاستنساخ أثناء نزولك عليها وإيصالها إلى النشوة الجنسية.

هذا صحيح، ففتاتك تحب قضيبك كثيرًا، وسيكون من الجميل أن يكون لديها قضيب آخر.

بعد كل شيء، لديك ثديان يمكنك اللعب بهما. لماذا لا تعطيها قضيبين؟

متبوعًا بنشوة جنسية فموية لذيذة؟

إتقان الحركة

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

تحب النساء الحديث، ونحن نريد التفاصيل. أما الرجال فيقدرون الحقائق الواضحة. وفي بعض الأحيان أشعر أن إخبار الرجل بأكثر من الحقائق هو مضيعة للوقت ـوقد يجعله يشعر بالدوار.

بعد أن تستمتعا معًا بنسختك، أخبرها بالتفاصيل -مثل ما كنت تفكر فيه بينما كان عليك الانتظار لمدة خمس دقائق مع صب قضيبك في المحلول المطاطي. قم ببناء قصة حول كيفية رغبتك في مفاجأتها وإسعادها. سوف تحب ذلك.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

أضف بعض البهارات إلى الأشياء

السحاق السريع

عندما تقول "ممارسة الجنس الفموي السريع"، يفكر الجميع في ممارسة الجنس الفموي. ولكن يمكنك أيضًا جعلها تصل إلى النشوة بسرعة باستخدام فمك ولسانك.

•غسيل السيارات السريع، الصفحة 120

لديك خمس دقائق وزجاج أمامي ضبابي

الآن اذهب!

• The Drive-Through Quickie، الصفحة 122

إليك التحدي الخاص بك: أعطها إشارة "O" شفهيًا بين نافذة الطلب ونافذة الاستلام - دون أن يتم القبض عليك.

Machine Translated by Google

غسيل السيارات بسرعة

ما هو المكان الأفضل لممارسة الجنس السريع من غسيل السيارات؟ النوافذ مغطاة بالبخار. صوت الفرش مثير. قم بممارسة الجنس الفموي مع سيدتك أثناء تنظيف السيارة.

•قم بتحريك لسانك في دوائر حول بظرها.

•امتص عمود البظر الخاص بها.

•يتطلب الأمر التنسيق، ولكن امتصها

حركي قضيبك وحركي لسانك في حركات دائرية حول البظر في نفس الوقت. يمكنك تبديل الاتجاهات إذا أردت، ولكن بمجرد العثور على إيقاع، التزمي به.

•من وقت لآخر، قم بتمرير لسانك على

حشفة البظر أثناء المص. قد تؤدي هذه الحركة البسيطة إلى وصولها إلى النشوة الجنسية بمفردها، ولكن يمكنك تدليك نقطة جي في نفس الوقت لضمان ذلك.

أثناء وضع سيارتك في مكانها المخصص للغسيل، حرك مقعدك للخلف حتى يكون لديك مساحة أكبر.

غسيل السيارات السريع تقنية

•ضع وجهك على حجرها. دغدغها

افركي البظر بأنفك. الآن افركي أنفك ذهابًا وإيابًا عبر بظرها.

بينما تستكشفها أصابعك المزيتة المهبل يبحث عن نقطة G.

•حرك لسانك فوق، حول، لأعلى، وإلى أسفل شفتيها الداخليتين.

تحدث عن محطة توقف الخدمة الكاملة!

إتقان الحركة

•تحديد الوقت الذي تستغرقه مع حبيبك. كم من الوقت يستغرق الأمر؟ هل تستطيع الوصول إلى النشوة الجنسية عن طريق السحاق؟

•ابحث عن غسيل السيارات من خلال السيارة في منطقتك. يستغرق غسيل السيارة في المتوسط حوالي خمس دقائق. من الواضح أنه من الأفضل أن تختار الأبطأ. (كل دقيقة لها أهميتها).

•نظرًا لطبيعة هذه اللعبة السريعة، فهي سيكون من الأفضل لو ارتدت تنورة.

يمكنك اختيار ملابس من خزانتها، أو الأفضل من ذلك، شراء تنورة جديدة ترغب في رؤيتها ترتديها.

سيناريو غسيل السيارة السريع

لقد كانت تتوسل إليك لتشغيل سيارتها

من خلال غسيل السيارات. أخبرها أنك ستقوم بذلك -ولكن ليس بمفردك. لم يكن غسيل السيارات ممتعًا إلى هذا الحد من قبل.

خيارات سريعة لغسيل السيارات

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

فقط لأن هذا سريع، لا تمس

المداعبة. بدلاً من ذلك، استغل وقتك قدر الإمكان.

قم بوضع ديلدو أو رصاصة صغيرة داخل مهبلها.

أثناء وجودك في خط غسيل السيارات، قم بتقبيلها وعضها ولعق رقبتها. قم بمد يدك لأعلى تنورتها و

دغدغ بظرها. (تأكد من تشحيم أصابعك. كل صندوق قفازات

يجب أن يكون لديها ذلك.) أو اطلب منها أن تمشطه نفسها.

يحمل العاشق المبدع جهاز اهتزاز صغير، مثل الرصاصة أو الصاروخ، في صندوق القفازات حتى

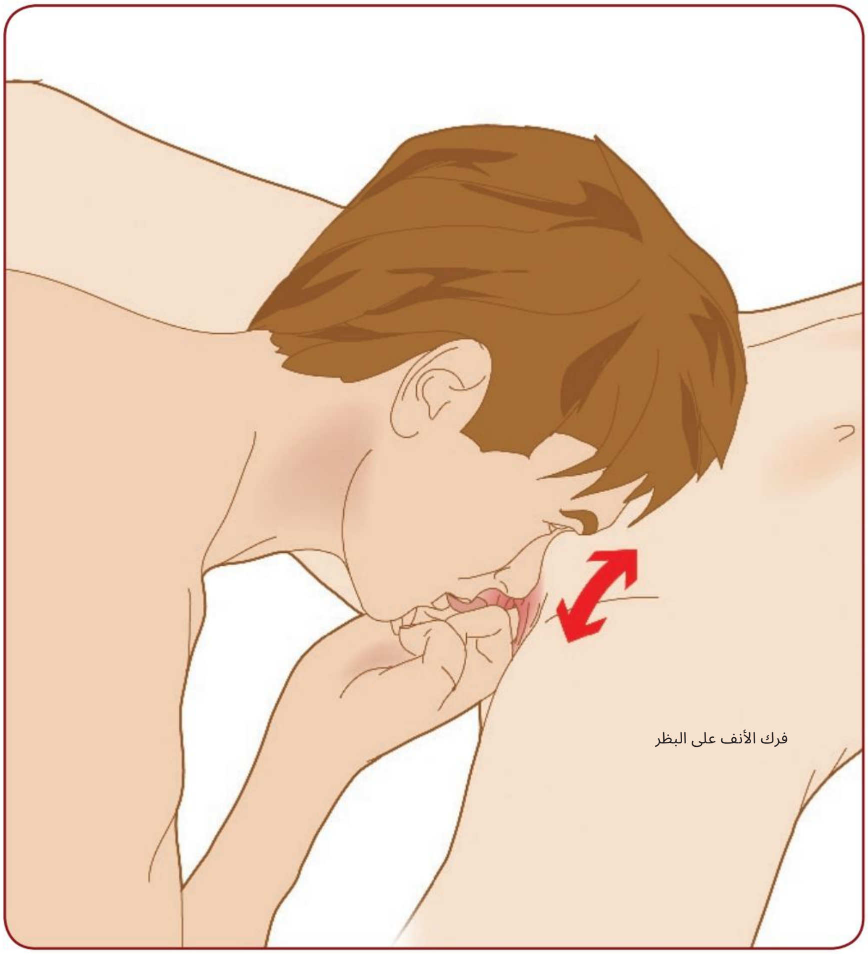
يتمكن من إضفاء بعض الإثارة على حبيبته في حركة المرور. أو يحتفظ بجهاز في جيبه مع بطاقة هويته، والمال، وبطاقات الائتمان، وكل الأشياء الأخرى التي لا يستطيع العيش بدونها.

Machine Translated by Google

حقائق عن الجنس

وفقا لدراسة أجرتها شركة Durex عام 2005، فإن السيارة هي المكان الأكثر شيوعاً لممارسة الجنس بين الأشخاص. خمسون بالمائة من الناس في جميع أنحاء العالم مارسوا الجنس في السيارة.

أظهرت دراسة أجريت على نساء نيويورك في سن السادسة عشرة إلى الخامسة والعشرين أن 30% منهن نادراً ما يرتدين الملابس الداخلية. وأظن أن ارتداء الملابس الداخلية دون ملابس خارجية يكون في أعلى مستوياته خلال أشهر الصيف.



يقول الخبير الجنسي

يشعر العديد من الأزواج بالتعب بحلول نهاية اليوم، "وقت الجماع". ويؤثر التعب والإجهاد على مرحلة الرغبة والإثارة لدى كلا الجنسين. وقد تواجه النساء صعوبة في الإثارة أو الوصول إلى الذروة، أو حتى الألم أثناء الجماع.

قد يفقد الرجال رغبتهم وانتصابهم.

ما الحل؟ ممارسة الجنس بطرق إبداعية خارج غرفة النوم والوقت القياسي

منطقة للأنشطة الجنسية. تعتبر لعبة Car Wash Quickie واحدة من الألعاب العديدة التي يمكن للأزواج لعبها في أي وقت من اليوم.

Machine Translated by Google

خدمة التوصيل السريع عبر السيارة

نحن نعيش في مجتمع يعتمد على الإشباع الفوري. يجب أن تكون الوجبات السريعة سريعة إلى الحد الذي يسمح لك بطلبها من نافذة مبنى صغير، ثم القيادة حول المبنى، ثم استلامها من نافذة أخرى. هذا هو ما يسمى بالسرعة.

وجبة سريعة من السيارة
تقنية

•أمسك الصاروخ الجيبي أمامها حتى تقوم بوضع طلبك. (أنت تعرف من خلال الممارسة ما إذا كانت تفضل السرعة العالية أو المنخفضة.)

•بمجرد أن تسحب السيارة إلى الأمام، استخدم لسانك على البظر. استخدم أي ضربات تثيرها بسرعة. بالنسبة لبعض النساء، فإن التمرير السريع بطرف لسانك عبر البظر متقطعًا بعدة مصات هو النمط الفائز.

•قم بتوزيع الاهتزازات حول جوانبها البظر أثناء لعقها وامتصاصها حتى تصل إلى النشوة الجنسية.

وجبة سريعة من السيارة
سيناريو

إنها تقود السيارة و-هذا مهم!-

إنها ترتدي تنورة، وليس بنطالاً. تمد يدك عبر المقعد وتداعبها.

قم بتدليك فخذيها. مرر يدك بين ساقيها واضغط عليها بشكل منتظم.

الآن أخبرها أنك جائع واسألها إنها تبحث عن مطعم للوجبات السريعة -مع وجود طابور طويل.

التحضير في اللحظة الأخيرة
قم بإزالة حزام الأمان بمجرد دخولك إلى مسار القيادة.

احتفظ بالصاروخ الجيبي في يدك.

ضع رأسك في حضنها. اجمعها ارفعي تنورتك وضعي رأسك تحتها اسحب التنورة فوق رأسك.

ابدأ تشغيل محركك الصغير.

في بعض الأحيان يجب أن يكون الجنس سريعًا أيضًا.

الأزواج الذين يقومون بأنشطة سريعة صغيرة في أسبوعهم يمارسون الجنس أكثر من غيرهم

أنواع الجنس. كلما زاد الجنس الذي تمارسه، كلما زادت رغبتك فيه.

السحاق عن طريق القيادة؟ نعم، الحل الأمثل.

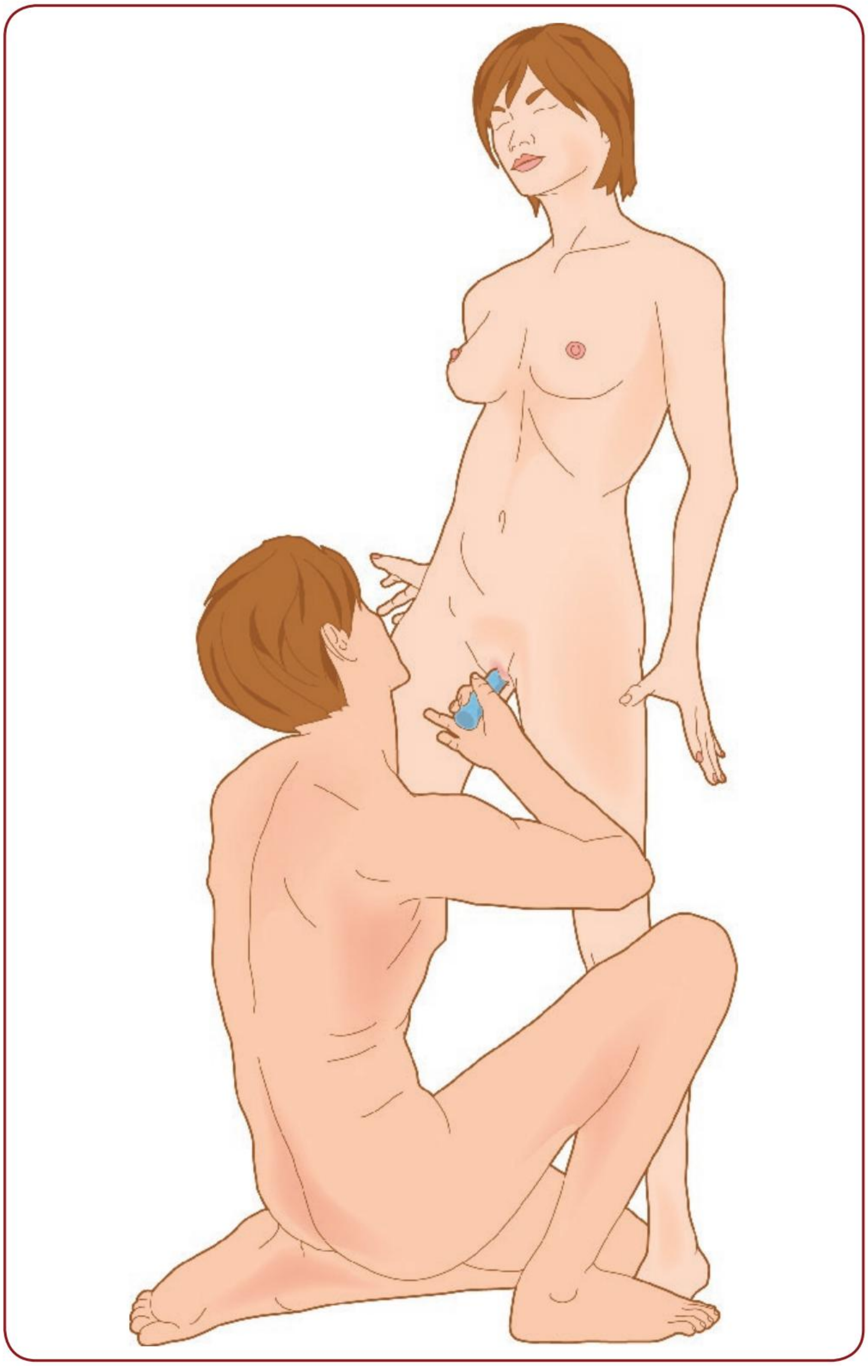
إتقان الحركة

•الهدف: الوصول إلى هزة الجماع السريعة والساخنة بالنسبة لها.

•انتبه إلى ردودها عندما تستخدمين اهتزازات صغيرة على البظر. ما الذي يجعلها تشعر بالإثارة بسرعة؟ بالنسبة للعديد من النساء، إنه صاروخ صغير. إذا لم يكن لديها واحد، اشتريه وجربيه.

•الآن تدرب على تبديل الاهتزازات مع حركة اللسان السريعة، باستخدام طرف لسانك فقط.

Machine Translated by Google



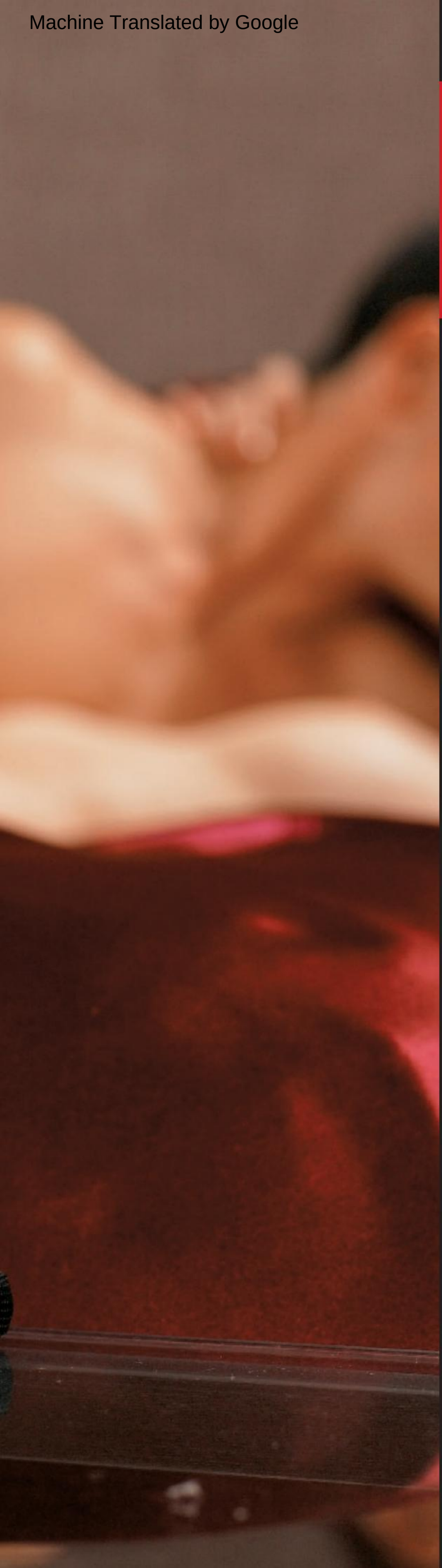
يقول الخبير الجنسي

الحياة الجنسية للزوجين هي مقياس جيد لما يحدث في حياتهما بشكل عام. فالأزواج الذين يستطيعون التغلب على تحديات الوقت لممارسة الجنس والعطاء والأخذ في المواقف السريعة يمكنهم رؤية فرص أخرى ومواجهة تحديات أخرى.

اصنع المزيد من الأحداث الجنسية الممتعة. سوف تتفاجأ
كم هو أكثر اتصالا ومغامرات
سوف تشعر.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google



الألعاب التي يلعبها الناس...
بدون ملابسهم الداخلية

هذه المجموعة هي في الواقع ألعاب، وليس سيناريوهات.

أي لعبة تتضمن التقبيل يجب أن تكون ممتعة لكليكما، أليس كذلك؟

•لعبة الاستمناء/اللعق، الصفحة 126

سوف تقدم لها أي شيء إذا سمحت لك بمشاهدتها وهي تمارس الاستمناء.

اعرض عليها ممارسة الجنس الفموي وأبرم الصفقة.

•لعبة التحكم عن بعد في الجماع عن بعد، الصفحة 130

اضغط على أزرارها ولكن لا تدعها تأتي حتى

أنت تنزل عليها.

•لعبة تحدي التقبيل، الصفحة 132

هل لا تأتي بسهولة؟ اجعلها تأتي—

هذا هو التحدي الخاص بك.

•لعبة تهجئة اللعق، الصفحة 136

اكتب على جسدها -وكافئها عندما تحصل على الجمل الصحيحة.

•لعبة الجنس عن طريق التقبيل: المستوى 1، الصفحة 138

دعها تلعب بالألعاب، ولكن بشرط واحد: أنت وحدك من يمكنه جعلها تصل إلى النشوة الجنسية.

•لعبة الجنس عن طريق التقبيل: المستوى 2، الصفحة 140

فقط إذا كنت تجرؤ! هذه الألعاب ليست مخصصة لأصحاب القلوب الضعيفة.

•الحقيقة أو الجرأة، الصفحة 142

سوف تتعلمون أشياء عن بعضكم البعض لم تكن تعرفونها من قبل.

•نعم، لا، أو ربما، الصفحة 144

أي من هذه الأنشطة الجنسية ستجربها؟

الإجابات تستحق حركات السحاق.

Machine Translated by Google

لعبة الاستمناء/اللعق

لا توجد طريقة أفضل لمعرفة ما تحبه المرأة من مشاهدتها وهي تستمني. إذا سمحت لك بالمشاهدة، فيمكنها أن تعطيك معلومات كافية لتكون أفضل عشيقة لديها على الإطلاق.

يقول الخبير الجنسي

يعزو الرجال والنساء على حد سواء الكثير من النمو الجنسي نتيجة للتشجيع والدعم الذي يقدمه العاشق.

أحيانًا ما تشعر النساء في العلاقات بالحيرة بشأن الاستمناء. يعتقدن أنهن "يخونن" إذا فعلن ذلك. شجعها على استكشاف جسدها. كلما زادت معرفتها بجسدها، كلما كانت حياتكما الجنسية أفضل.

هل تستخدم جهاز اهتزاز أو قضيبًا اصطناعيًا؟ هذا أمر جيد. لا تقلق أبدًا من أن التكنولوجيا قد تحل محلك. لا شيء يمكنه أن يحل محل دفء فمك، أو نعومة لسانك، أو الشعور باختراق قضيب حقيقي.

و بالطبع عنصر اللمسة الإنسانية.

اطلب منها أن توضح لك كيفية القيام بذلك

المشاهدة أيضًا ... تذكر الرجال أنهم يفتقدون الفروق الدقيقة للإثارة الأنثوية

عندما تكون على حافة الهاوية، قم بدفع إصبعها إلى الجانب بيدك واحضرها إلى المنزل.

النشوة الجنسية عندما يركزون على الأداء الجنسي. في هذا السيناريو، تشاهد وتتعلم، وتشعر بالإثارة الشديدة، ثم تستحضر لسانك في الحفلة في النهاية.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

لا يوجد أي تحضيرات متضمنة هنا.

إنها لعبة اللحظة الأخيرة.

الاستمناء/اللعق تقنية

- بمجرد أن تبدأ في لمس نفسها، أخبرها كم هي جميلة.
- قم بإجراء اتصال بصري معها بشكل دوري حتى لا تشعر بالحرج

أنك تنظر فقط إلى فرجها.

- عندما يمكنك أن تقول أنها قريبة من النشوة الجنسية، والزحف بين ساقيها، ودفع أصابعها جانبًا بأنفك، والبدء في إدخال لسانها في البظر باستخدام الضربات الأكثر فعالية

أحضرها إلى النشوة الجنسية.

- إذا كنت تمتص، حافظ على إيقاع ثابت وسريع.
- بعد أن تأتي، خذ اليد التي كان يستخدم للاستمناء واللعق و

قبلها وامتص أصابعها واحدة تلو الأخرى وقت.

إتقان الحركة

- اطلب من حبيبك أن يخبرك ببعض قصص الاستمناء إذا لم تشاهدها وهي تستمني من قبل. بينما تتحدث،

أقنعها بإظهار لك كيفية لمس نفسها.

- لاحظ بشكل خاص كيف تقوم بضربات نفسها (وبقدر الضغط) قبل الوصول إلى النشوة الجنسية. شجعها على مداعبة البظر أثناء

الجماع - وحتى السحاق.

سيناريو الاستمناء/اللعق

لقد كان واحدا من تلك الممارسات الجنسية المتقطعة جلسات. أنت أتيت؛ وهي لم تأتي. هل تعود إلى ممارسة الجنس الفموي؟ ماذا لو آلام في الرقبة، ومن الواضح أنها في هذا الأمر المسافة الطويلة؟

أو ربما هي قريبة جدًا، وترغب في إحضارها إلى هناك ببضع ضربات بيدك.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

حقائق عن الجنس

وفقًا للدراسات البحثية، فإننا نحافظ على أنماط الاستمناء التي طورناها في سن البلوغ طوال حياتنا ما لم نقرر بوعي تغييرها.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

لعبة التحكم عن بعد في الجماع عن بعد

هل تخطط لرحلة برية قريبًا؟ احزم لعبة جديدة -جهاز اهتزاز يتم التحكم فيه عن بعد. أغرها به، وأثيرها، ثم أوقف تشغيله. عندما تصل إلى وجهتك (أو تتوقف على جانب الطريق في منطقة الراحة)، امنحها هزة الجماع (أو أكثر) عن طريق اللعق.

يقول الخبير الجنسي

إن تكرار ممارسة الجنس هو الشكوى الجنسية الأولى لدى الرجال -وكذلك لدى العديد من النساء. إذا لم تكن تمارس الجنس بالقدر الذي ترغب فيه، فأنت بحاجة إلى أن تكون أكثر إبداعًا في الاستفادة من الفرص. إن سيناريو التقبيل هذا هو مثال على ذلك. كما يعالج أيضًا شكوى جنسية أخرى شائعة: ممارسة الجنس مملة.

•عندما تصل إلى محطة استراحة خاصة،
(ليس إذا كنت تلعب ألعابًا مثل هذه، فهي ليست كذلك.)
تمارس الفروسية بفتح بابها، مساعدتها ووضعها على سريرها الظهر، القدمين لأعلى، على غطاء المحرك الأمامي مثل زينة غطاء المحرك. (هذا ساخن جدًا.) لا توجد خيارات للخصوصية؟ ضعها على المقعد الخلفي.

جهاز التحكم عن بعد تقنية التقبيل

•ابدأ بتنسيق الاهتزازات السرعة مع إشارات المرور. عندما الوصول إلى إشارة حمراء، وإعطائها إشارة منخفضة طنين. على اللون الأخضر، قم بالتسريع.

•أو قم بتنسيق الضجيج مع الموسيقى.

•حافظ على الاهتزاز على البظر لبضع دقائق لحظات أثناء اللعب (مع التشحيم أصابعها) في مهبلها.

•الآن قم بإيقاف تشغيل الاهتزاز. قم بتشغيل لسان مسطح صعودا وهبوطا داخل شفتيها الداخليتين.

•وجه انتباهك الكامل إلى البظر. اضغط على طرف لسانك لأعلى ولأسفل الجوانب. حرك لسانك حولها. اضغط على طرف البظر.

•امتصها وأدرها حتى تصل إلى النشوة الجنسية.

اتقان الحركة

•التدرب على تشغيل جهاز التحكم عن بعد التحكم في الاهتزاز.

جهاز التحكم عن بعد سيناريو اللعق

قبل أن تغادر لرحلتك، عليك فاجئها بتغليف جميل الحزمة. تضحك وتضعها في الحقيبة وتتركها خلفك. أنت تصر على أنها ضعها.

هدف هذه اللعبة هو الحصول عليها متحمس، ثم أعدها إلى الأسفل حتى أنها تتوسل إليك للتوقف السيارة وافعلها الآن!

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

تأكد من أن الأجواء مريحة يتم تركيبها قبل دخول السيارة.

ضع بطاريات إضافية في حقيبتك.

Machine Translated by Google

حقائق عن الجنس

إن التقبيل يحفز إفراز اللعاب لغسل الطعام من الأسنان ويخفض مستوى الحمض الذي يسبب التسوس، مما يمنع تراكم البلاك. إن التقبيل كل يوم يبقيك بعيدًا عن طبيب الأسنان.

لا يعد اهتزاز الفرج بالأمر الجديد. يُقال إن كليوباترا استخدمت قرعًا مليئًا بالنحل الحي كجهاز اهتزاز.

Machine Translated by Google

لعبة تحدي التقبيل

هل يعتبر منح حبيبتك النشوة الجنسية تحديًا؟ تواجه بعض النساء صعوبة في الوصول إلى النشوة الجنسية، وغالبًا ما يشعر عشاقهن بالإحباط بسبب طول المدة التي يستغرقها الأمر. واجه التحدي -لأنه كلما تمكنت من إيصالها إلى النشوة الجنسية مرات عديدة، أصبح من الأسهل عليها أن تصل إليها.

يقول الخبير الجنسي

لا تستطيع بعض النساء الوصول إلى الذروة إلا عند الاستمناء. لماذا؟ تحتاج أغلب النساء إلى نوع من التحفيز المباشر للبظر للوصول إلى الذروة، وهو ما لا يتوفر في العديد من الأوضاع الجنسية.

قد تكون بعض النساء قد ترعرعن على الاعتقاد بأننا يجب أن ننزل أثناء الجماع فقط. قد تحتاج إلى الشعور بالأمان والثقة معك. قد تكون خجولة للغاية بحيث لا تخبرك بالمكان الذي تحب أن يتم لمسها فيه. لا تنتظر حتى تشعر بالرضا.

إن إيصالها إلى النشوة الجنسية عن طريق التقبيل يستغرق وقتًا أقل عمومًا. إذا شعرت ببعض الانزعاج أثناء التقبيل، فامنحها "خصوصيتها".

لا تنظر إلى وجهها أو إلى عينيها.

إن مشاهدتها وهي تستمني يمكن أن يعلمك كيفية إرضائها. اسألها إذا كانت ستسمح لك بالمشاهدة. واتبع القواعد الذهبية الثلاث (1 أظهر المتعة أثناء الولادة، (2كن مراقبًا، و3) كن صبورًا.(POP):

انغمس في المداعبة الحسية البطيئة، مع الدفع

الاهتمام بالمناطق المثيرة المفضلة لديها،

•ممارسة المداعبة لمدة أربع وعشرين ساعة

ربما بما في ذلك رقبتها والجزء الخلفي منها

الأسبوع السابق لهذا السيناريو. أعط

أذنيها، وفخذيها الداخليتين.

الكثير من المودة الجسدية مع عدم وجود

المطالبات بالجنس.

أخرج لعبتك. دليل بديل

تدليك الشفرين ومنطقة البظر

•غيّر طريقة تفكيرك. استبدل

مع اللعب بالاهتزاز في نفس المناطق.

فكرة "إعطائها هزة الجماع" مع

"إعطائها المتعة." عليها أن تأخذ

هزتها الخاصة.

تحدي التقبيل

تقنية

•إذا لم تكن تمتلك جهازًا اهتزازيًا، اشترِ لها واحدًا.

رصاصة صغيرة أو عصا نحيفة

•اخفض وجهك تدريجيًا نحو فرجها

والأجواء هي الاختيار الأول الجيد.

•استمر في مص القبلات الصغيرة لأعلى و أسفل عمود البظر.

تذكر أن البظر يعمل ضمن شبكة مكونة من آلاف الأعصاب التي تحيط بالجسم بأكمله منطقة الحوض.

•دع لسانك يخرج الآن. باستخدام الطرف، ناعم وليس مدبب، اتبع نفس الطريق.

•اجعل لسانك أكثر وضوحًا و تغطية المنطقة مرة أخرى.

•امتص البظر برفق، مع تحريك طرفه لسانك حول البظر بأكمله.

•توقف عن المص وحرك لسانك ذهابا وإيابا فوق رأسها بظر.

•إذا لم تكن قريبة من النشوة الجنسية، استخدم الاهتزاز على البظر. الفم بالتناوب مع استمر في الاهتزاز حتى تصل إلى النشوة الجنسية.

اتقان الحركة

سيناريو تحدي السحاق

لقد كنت بطلاً في التعبير عن مدى كم تستمتع بالنزول عليها كل سيناريو. أنت تعطيها إحساسًا حسيًا التدليك والتقبيل والمعانقة والمداعبة ومداعبتها لفترة طويلة جدًا. بينما تقوم بالتدليك، أخبرها كم تستمتع بإعطائها الجنس الفموي المتعة، أنه لا يوجد اندفاع، وأنه مظهرها ورائحتها وطعمها رائعان. تشارك هذا بقلب مفتوح، الصدق الكامل والأصالة. أنت شارك التفاصيل لأن هذا هو ما النساء تثق في أن الأمر حقيقي.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة دلكها وتكلمها من حين لآخر بصوت خافت في أذنها، وأخبرها كم هو جميل وهي مرغوبة.

Machine Translated by Google

حقائق عن الجنس

يعتبر الشفط مهمًا جدًا للمتعة الفموية. في الواقع، أثبت جهاز العلاج البظري Eros، الذي يوفر الشفط للبظر، فعاليته في علاج النساء المصابات باضطراب الإثارة الجنسية الأنثوية.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

تواجه واحدة من كل أربع نساء تقريبًا صعوبة في الوصول إلى النشوة الجنسية. وتزداد هذه النسبة بين الشابات وأولئك اللاتي لديهن خبرة جنسية أقل. ومع تقدم النساء في السن، يصبح الوصول إلى النشوة الجنسية أسهل بالنسبة لهن عمومًا. ولكن أي امرأة تستطيع الوصول إلى النشوة الجنسية بالممارسة.

وفي استطلاعات الرأي، يعزو الكثيرون قدرتهم الجديدة على الوصول إلى النشوة الجنسية إلى حبيب حساس وعطوف.

Machine Translated by Google

لعبة التهجئة CUNNilingUS

لا يلزم أن تكون بطلاً سابقًا في مسابقة الإملاء لتمنحها المتعة بهذه اللعبة. هذه اللعبة هي طريقة مرحة لإضافة التنوع إلى حياتك الجنسية. تحب النساء الرجل المرح.

تهجئة السحاق تقنية

•باستخدام الطرف المدبب من لسانك،
ارسم حروفًا على شفتيها -وافعل ذلك

تخمنهم. (يجب أن تشكل الحروف في النهاية جملة، مثل "أحب أن ألعقك"). عندما تخمن

بشكل صحيح، قم بلعق أو مص البظر لعدة ضربات.

•عندما تكمل الجملة،
اطلب منها أن تختار حرفًا وتفعل ذلك

اكتب حرفًا لعدة مرات، مع تحديد نمط وإيقاع. بمجرد العثور على الحرف الذي يناسبك، استمر في كتابته حتى تصل إلى

وصلت إلى ذروتها.

في هذا السيناريو، سوف تقوم بتوضيح حبك
احتفظ بزبدة الجسم أو طلاء الجسم بالشوكولاتة في متناول يدك.
الطريقة المثالية لقضاء يوم ممطر.

اخلع حذاءها، وبأصابعك، اكتب شيئًا على مشط قدمها، مثل "أقدام مثيرة" أو "مص أصابع القدم".

الآن قم بخلع قميصك واطلب منها أن ترسم شيئًا على ظهرك باستخدام زبدة الجسم، ثم قم بلعقه.

اخلع قميصها، ثم اغمس إصبعك في الزبدة، واكتب كلمة حب على صدرها، ثم لعقه.

اكتب كلمات على ظهرها واطلب منها

خمنهم. عندما تخمن ثلاثة، أخبرها أنها تنتقل إلى المستوى التالي.

مد يدك بين ساقيها واسحبها
بعض عصائرها بإصبع نظيف.
اكتب كلمة مثل مثيرة على بطنها.

ضعها على ظهرها، وافرد ساقيها على نطاق واسع، واكتب ما تريد القيام به.

إتقان الحركة

•التدرب على كتابة الرسائل باستخدام

اللسان. جربه على معصمك الداخلي، وهو جزء حساس من الجسم. إذا كنت
يمكن قراءة "أريد مهبلك" هناك،
يمكنها قراءته على فخذيها.

تهجئة السحاق سيناريو

تعتبر ألعاب الأيام الممطرة هي الأفضل، ويمكنك
قم بإعداد الشوكولاتة الساخنة

نار مشتعلة عندما تدخل.
لقد وضعت لعبة سكرابل حتى تتمكن من
تستطيع أن تختار الحروف التي سترسمها على فرجها. تقول لها: "أعطني حرف "i"، وتذكري أن تضعي النقاط على البظر".

حقائق عن الجنس

لدى أغلب الرجال "حيل" لإطالة مدة الجماع. إن نطق الحروف الأبجدية هو وسيلة جيدة إذا كنت ترغب في تأخير النشوة الجنسية. إن تحويل التركيز عنك وتركيزه عليها يساعد دائمًا في الحفاظ على الانتصاب لفترة أطول. إن نطق الحروف الأبجدية أكثر متعة، وخاصة بالنسبة لها، من التفكير في إحصائيات البيسبول لإبعاد ذهنك عن القذف.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

إن أسرع طريقة لإحياء حياتك الجنسية هي إزالة التلفاز من غرفة النوم. احتفظ بغرفة النوم كمكان للنوم والتواصل وممارسة الجنس. إذا لم تتمكن من تحمل ذلك، فاتفقا على أن يقوم أحدكما بإيقاف تشغيل التلفاز وتغطيته بقطعة قماش جذابة: إشارة للعب الجنسي.

Machine Translated by Google

CUNNiliNgUS: لعبة الجنس
المستوى 1

تضفي الألعاب لمسة من الإثارة على ممارسة الجنس. فهي ليست مجرد إضافة، ولكنها تضيف لمسة جديدة بالتأكيد. وفي بعض الأحيان تكون الألعاب هي ما يطلبه الطبيب المتخصص في الجنس لإضافة القليل من الإثارة إلى حياتك الجنسية.

لعبة الجنس عن طريق الفم تقنية

•المستحضرات وزيوت التدليك والمنشطات
تعتبر المواد الهلامية هي الأكثر مبيعاً في حفلات الألعاب.

•أعطها الطبق الأول عن طريق التهدئة
لها رائحة الشموع.

•دغدغها بالريشة، بدءًا من
أصابع قدميها ثم تتجه ببطء نحو الأعلى، وتزور جميع مناطقها المثيرة للشهوة.

•أخبرها كم هي جميلة وكل ما لديك
أحبها. لاحظ أن هذا جزء من التقنية، وليس الإحماء.

•ابدأ بالأطعمة الصالحة للأكل ثم
هلاميات التدفئة.

•ضع القليل من المواد الغذائية الدافئة
ضع الجل على البظر، ثم قم بنقره قليلاً، ثم اسمح للجل الدافئ بالقيام بعمله.

•ابدأ في التدليك بسهولة. قم بالإحماء.
ضعي زيوت التدليك في يدك قبل الاستخدام.

•مع كل هذا الإثارة والتشويق،
من المحتمل ألا يستغرق الأمر وقتًا طويلاً. ضع فمك على بظرها وأعطها ما تحب.

•غلاف بلاستيكي: من أجل فم أكثر أمانًا
الجنس الشرجي والجنس المهبلي
•الأصفاد
•عصابة العين
•مواد تشحيم تعتمد على الماء (تستخدم مع الواقيات الذكرية)
•مواد تشحيم بنكهة
•أقمشة مثيرة
•ملابس مثيرة
•مادة تشحيم سيليكونية مقاومة للماء •كريم تحسس صالح للأكل
•قضمات الحلمة
•النعناع

لعبة الجنس عن طريق الفم سيناريو

أنت تشتري بعض الألعاب الجنسية الجديدة، ثم تلفها
قم بتجميعهم بشكل جميل وفردي، واتركهم في صندوق وردي كبير على الطاولة
لتكشفها عندما تصل إلى المنزل.
لقد قمت بإعداد غرفة النوم، ويمكن أن تبدأ المتعة.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة
قم بإخراج الألعاب المغلفة واحدة تلو الأخرى كما لو كنت تقوم بتقديم أطباق من وجبتها، بدءًا من العصابة التي تغطي عينيها.

أشعل الشموع.

قم بتشغيل قصتها المثيرة المفضلة أو الموسيقى
وهو ما يساعدها على الشعور بأقصى قدر من الإثارة.

لقد شجعتك على إضافة المشاعر إلى الآخرين
السيناريوهات في هذا الكتاب، لكن هذه اللعبة مختلفة قليلاً. إنها مثل وجبة مكونة من عدة أطباق
مع حبيبك السعيد الذي يختبر اللعبة
بعد لعبة بعد لعبة -تنتهي باللعق المثالي.

إتقان الحركة

•اذهب إلى متجر الجنس المحلي الخاص بك أو قم بالدخول على الإنترنت
والبحث عن الألعاب الجنسية المختلفة. هناك
هناك تصميمات جديدة تُطرح في السوق كل يوم. تعتبر الأجهزة الراقية باهظة الثمن بعض الشيء، ولكن يمكنك شراء جهاز واحد (أو جهازين،
إذا كانت الميزانية تسمح بذلك) واملأ أقل أدوات باهظة الثمن.

•قم بتجميع صندوق من الألعاب المخصصة للنشوة الجنسية.
بعض الاقتراحات:

•الشموع المعطرة
•زيت تدليك صالح للأكل
•ريشة
•موسيقى مثيرة
•مقاطع فيديو إباحية
•قصص جنسية
•رصاصة اهتزازية: يمكن استخدامها خارجيًا على البظر أو الفرج أو
الحلمات، وداخليًا باستخدام الواقي الذكري على البقعة G أو فتحة الشرج.
إذا تم استخدام الرصاصة داخليا،
اسحب دائمًا الواقي الذكري، وليس الحبل، لإزالة الرصاصة.

•الواقيات الذكرية المنكهة

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

في تدريباتي، أقترح غالبًا على الأشخاص إنشاء صندوق مليء بالألعاب والموسيقى والأقمشة والمستحضرات ومواد التشحيم وأي شيء آخر يساعدهم على الدخول في الحالة المزاجية والوصول إلى النشوة الجنسية. مع وجود صندوق ألعاب، في المرة القادمة التي تريد فيها الوصول إلى النشوة الجنسية مع حبيبك أو بمفردك، يكون كل شيء جاهزًا في مكان واحد. لن تضيع الطاقة الجنسية في محاولة جمع الموارد.

Machine Translated by Google

CUNNiliNgUS: لعبة الجنس
المستوى 2

إذا كنت تعتقد أن المستوى الأول كان مبهجًا، فانتظر حتى تجرب بعضًا من هذه الألعاب الأكثر تقدمًا. المستوى الثاني ليس للقلوب الضعيفة.
قد يكون اللعب بهذه الألعاب فرصة للخروج من منطقة الراحة الخاصة بك ومشاركة تجربة جديدة.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

أرسل لها رسالة نصية في العمل وأخبرها بذلك

التكملة في انتظارها عندما تحصل عليها بيت.

عندما تدخل إلى المنزل، قم بخلع ملابسها ووضعها على السرير.

ضع الألعاب في الحمام أو في مكان كبير خزانة. اخرج وقم بعرض متعلقاتك واحدة تلو الأخرى مع وضع اللعبة في يدك.

استخدم جهاز التدليك هيتاشي لتدليك عضلاتها الرئيسية بدءًا من ساقيها ومؤخرتها.

لعبة الجنس عن طريق الفم تقنية

•ابدأ بالتزييت. انزل لأسفل و مرر لسانك عبر جميع طيات شفتيها.

•اسحب سلسلة الحلمة برفق أثناء إنهم يلعقون البظر.

•دغدغها بالاهتزازات الخارجية بظرها وشرجها. هذا الاهتزاز سوف يمكن الشعور بها في جميع أنحاء شبكة البظر الخاصة بها.

•أخرج الأسلحة الكبيرة: القضيب الصناعي، مُحفِّز البقعة G، وسدادات الشرج.

•عندما تكون على وشك الوصول إلى النشوة الجنسية، أطفئ الألعاب وأنهِ الأمر معها بمجموعة من ضربات السحاق التي تعمل بشكل أكثر فعالية بالنسبة لها.

•حلقة القضيب •مشابك الحلمة

•سدادة الشرج

•حزام قابل للربط

•أرجوحة جنسية من Door Jam

•اهتزاز اللسان

•ديلدو

•أجواء الأرنب

•كم (له)

•ديلدو سيليكون

•جهاز التحكم عن بعد: العب بهذا بدلاً من التلفاز؛ فهو ممتع للغاية للأعمال المنزلية أو المهمات

لعبة الجنس عن طريق الفم سيناريو

لقد قمت بالمستوى الأول من لعبة الألعاب الجنسية، وكانت فتاتك تطلب المزيد. لقد زادت من المتعة والتوتر الجنسي من خلال دمج المزيد من الألعاب المتقدمة في اللعب الخاص بك. إن توقع مشاركة التجربة هو

جعلك ساخنًا بشكل متزايد، ساخنًا، ساخنًا.

إتقان الحركة

ابحث عبر الإنترنت عن ألعاب المستوى 2.

في الوقت الحالي، ربما لا تحتاج إلى كل شيء العناصر ذات الرف العلوي. في الواقع، يمكنك صنع على سبيل المثال، بدلاً من مشابك الحلمة، حاول استخدام مشابك الغسيل.

إذا كنت تبحث عن ديلدو ولست متأكدًا ما هو الحجم الأفضل بالنسبة لك، استخدم المنتجات العضوية المنتجات، مثل الجزر والكوسة، الخيار، لتجربة أنواع مختلفة الأبعاد. على الرغم من أنها عضوي، لا يزال يتعين عليك وضع الواقي الذكري عليه.

اقرأ اقتراحات الشركة المصنعة على كيفية تنظيف ألعابك، وعدم مشاركة ألعابك مع الآخرين أو غمسها في بعضها من فتحة الشرج إلى المهبل.

وهنا بعض الاحتمالات:

•عصا هيتاشي السحرية: يتم توصيلها بـ الحائط؛ سوف يستمر إلى الأبد ولا يحتاج إلى بطاريات جديدة أبدًا

•أرنب اللؤلؤ المقاوم للماء: جهاز تحفيز البظر والمهبل متعدد الأغراض

حقائق عن الجنس

في عام 1653، نشر بيتر فان فورست مجموعة طبية لمرض يسمى الهستيريا (حرفيًا "مرض الرحم")، والذي كان يستخدم لوصف عرض المرأة للضيق العقلي أو العاطفي. كان العلاج الطبي للهستيريا هو دفع الأنثى إلى النشوة الجنسية. ومن غير المستغرب أن تشكل النساء المصابات بالهستيريا ما يقرب من ثلاثة أرباع ممارسة الطبيب.

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

لا تخشَ أبدًا أن تحل محلك لعبة جنسية. فلا يوجد شيء يمكنه أن يحل محل اللمسة الإنسانية، ودفء فمك، ولسانك السلس. وإذا كنت في علاقة، فيجب أن يكون من الواضح أن جهاز الاهتزاز أو أي لعبة جنسية أخرى لن تكون قادرة على استبدال أي شخص.

الحقيقة أو الجرأة

هل تتذكر لعبة الحقيقة أو التحدي الكلاسيكية التي كانت تلعبها في طفولتك، والتي اشتهرت بها مادونا في فيلم وثائقي عن حياتها في حفلاتها الموسيقية؟ يمكننا أن نتعلم الكثير من بعضنا البعض من خلال لعب هذه اللعبة الصغيرة. إن مشاركة الحقائق تعمق علاقتك الحميمة.

بالنسبة للعديد من النساء، يعد التواصل الحميمي في حد ذاته شكلاً من أشكال المداعبة وزيادة الإثارة.

يقول الخبير الجنسي

لا يعني الخيال في الواقع أن شخصًا ما يريد الانخراط في هذا الفعل. لدى العديد من النساء خيالات BDSM ولكنهن راضيات تمامًا بما لا يزيد عن صفعة عرضية على المؤخرة أثناء الجماع أو ربما القليل من اللعب بحلمات الثدي. إذا كان خيالها يتضمن، على سبيل المثال، ممارسة الجنس الثلاثي، فقد ترغب في سؤالها عما إذا كانت تريد حقًا أن تعيش هذا الخيال قبل إرسال الدعوات.

كن مستعدًا بأسئلة إضافية،
المتابعة والتحديات. أن تكون عاريًا و
في كثير من الأحيان، نصل إلى حالة الإثارة الشديدة عندما نفقد قدرتنا على التفكير.

عندما تجعلها تتحدى
•فكر قليلا في الأسئلة
تستمني بينما تشارك خيالها
ستسألها أسئلة خيالية
انتبه جيدًا. لاحظ ضغط ضرباتها ووتيرة تحركاتها والأفكار التي
يجب أن تكون في القائمة. تريد أن تفتحها من خلال ما تريده (وأنت) تمامًا
تجعلها تئن. كيف يتم وضعها؟

لقد فعلت ما يثيرها (ويثيرك) سراً.

إن اللعق هو مكافأتها العادلة لإخبارها الحقيقة أو اكتشاف حقيقتك.

إتقان الحركة

تقنية الحقيقة أو التحدي

•عندما تكون في حالة من الإثارة الشديدة، قم بلطف ادفع اهتزازها إلى الجانب واستبدله بلسانك.

•امتص. ثم حرك طرف لسانك بسرعة عبر طرف البظر. ركض هذا اللسان سريعًا لأعلى ولأسفل على طول العمود. قم بتدوير البظر. كرر، كرر، يكرر.

•قم بوخز البظر بلطف أثناء تركب موجة هزتها الجنسية.

سيناريو الحقيقة أو الجرأة

تضاء الشموع ويتم وضع الشوكولاتة. (ويجب أن تكون هناك شوكولاتة. فالنساء يعشقن الشوكولاتة.)

عندما يحين دورك في سؤال الحقيقة أو تحديها، ابدأ بخطوات صغيرة ومريحة، ثم زد من خطواتك. التوقيت مثالي عندما تتحدها لمشاركتها خيالها الجنسي أثناء استمتاعها.

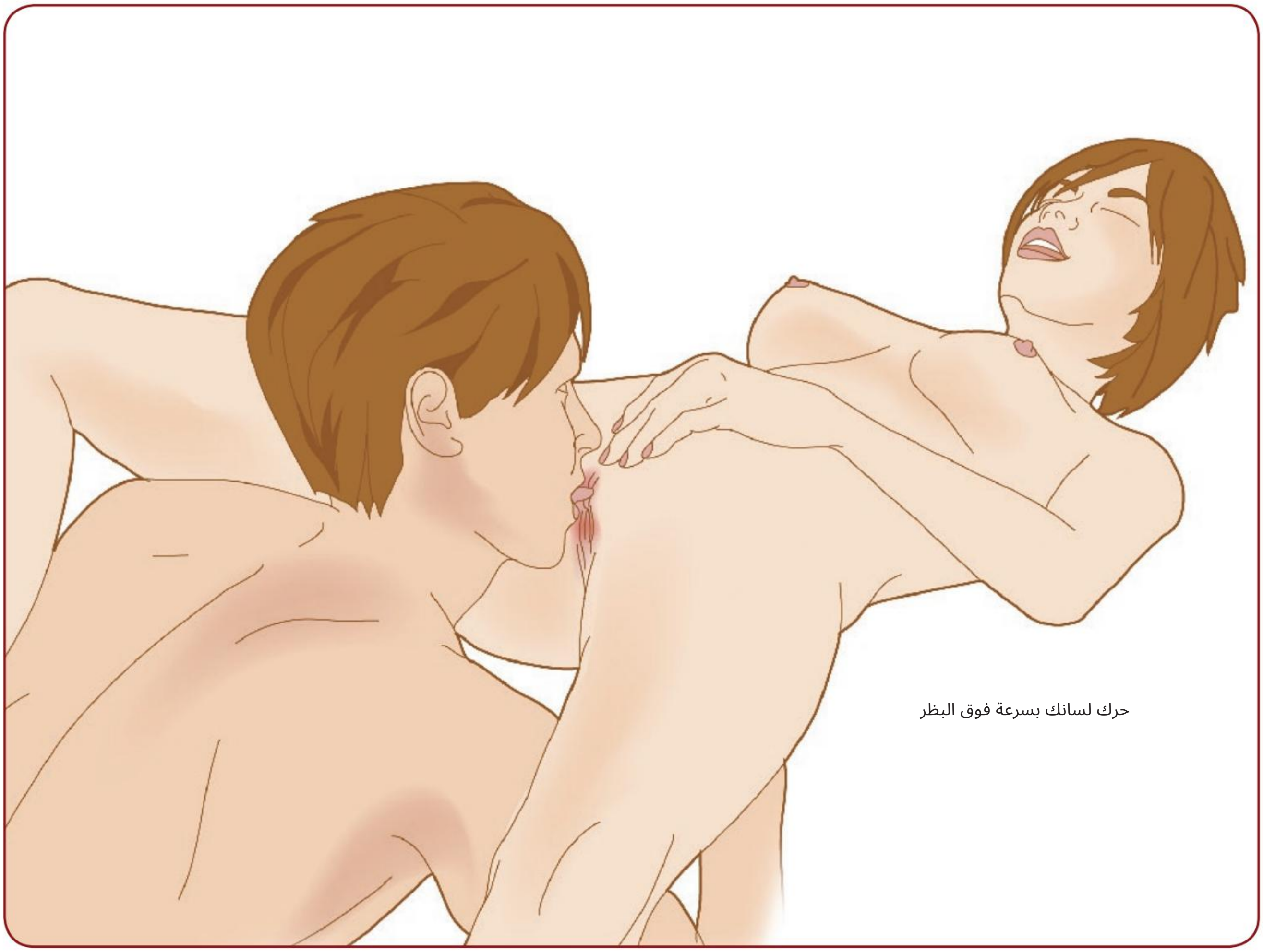
تصل إلى النشوة الجنسية. (قد يصل هذا من الناحية الفنية إلى تحديين، ولكن من الذي يحسب؟)

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة
اجعل من السهل الوصول إلى القضبان والهزازات، حتى لا ينقطع خيالها.

Machine Translated by Google

حقائق عن الجنس

لا يزال الرجال يبادرون إلى ممارسة الجنس أكثر من النساء، والنساء يحبون الأمر بهذه الطريقة.



Machine Translated by Google

نعم، لا، أو ربما

هل تمنيت يومًا أن تتمكن من التحدث عن الأشياء التي تحبها أو تكرهها جنسيًا بنفس السهولة التي تتحدث بها عن أنشطتك المفضلة الأخرى، مثل الرياضة أو الأفلام أو السفر؟ إذا كان الأمر كذلك، فلا تضيع أي وقت. هذه اللعبة ممتعة للأزواج الذين كانوا معًا لسنوات كما هي لمحبي الجنس الجدد. يمر كل منكما بقائمة من الأنشطة الجنسية ويصنفها بنعم أو لا أو ربما.

قم بمراجعة بعض الأنشطة الموجودة في قائمتك.

ثم قل لها: "سأنزل عليك بينما "لقد قرأت إجاباتك لي" حتى وقت لاحق يلاحظ.

نعم، لا، أو ربما تقنية

• ابدأ ببطء بلعق شفتي الشفرين، رفع رأسك للتعليق على إجاباتها، والعودة إلى فرجها، ولحس من العجان إلى غطاء البظر، والتوقف للتعليق على إجاباتها مرة أخرى.

• انتقل إلى البظر، وبنفس البطء، قم بلعقه إنه لأعلى ولأسفل وفي كل مكان مثل المصاصة.

• العودة إلى لعق البظر مثل القليل مصاصة، ولكن تسريع وتيرة.

• انتبه إلى ردودها. يرتجف صوتها من الإثارة تنتفخ المهبل وتصبح أكثر تشحيمًا، قم بتمرير طرف لسانك عبر طرف البظر، بسرعة ولكن برفق، مثل الفراشة.

• عندما تتحول أنينها إلى "أوه، نعم، نعم، نعم، بالتناوب بين النقر والامتصاص حتى تصل إلى النشوة.

• تأثير الطعام على الجسم
• التدليك الحسي (بالزيوت والمستحضرات وما إلى ذلك)
• التقبيل والمعانقة
• التحسس والمداعبة
• دغدغة
• الجنس الفموي
• الحافة
• الاستكشاف، اللمس بالإصبع
• فرك
• الاستمناء: ذاتي أو متبادل
• المص، اللعق، العض، العضات
• ألعاب جنسية: خرزات شرجية، أجهزة اهتزاز، قضبان اصطناعية
• مشاهدة الأفلام الإباحية معًا
• لعب الأدوار (حدد)
• الضرب
• المضايقة باستخدام العصابات على العينين والريش، الأصفاد، والربطات الحريرية، وما إلى ذلك.
• الطحن الجاف والطحن
• الشموع، الشمع الساخن
• ممارسة الجنس مع أكثر من شخص واحد
• ممارسة الجنس مع نفس الجنس
• الجليد
• الجنس الشرجي
• التعري/الرقص الغريب/رقصات اللفة
• الجنس عبر الهاتف/الجنس عبر الإنترنت
• الاستحمام/الاغتسال معًا
• تويستر عارية
• الرسم على الجسم

اضبط المؤقت لمدة خمس دقائق واحصل على الكتابة. السبب الذي يجعلك تضبط المؤقت هو أنك لا تريد أن تفكر فيه كثيرًا. إذا وجدت أنك

في اعتقادي، من المحتمل أن يكون الأمر "ربما".

بغض النظر عن المدة التي قضيتماها معًا، فمن المؤكد أنكما ستتعلمان شيئًا جديدًا عن بعضكما البعض في هذه اللعبة.

إتقان الحركة

• كتمرين، تدرب على الاستماع في المرة القادمة التي تكون فيها في محادثة. يعتقد معظم الناس أنهم يستمعون، لكنهم في الحقيقة ينتظرون دورهم للتحدث. كن مستعدًا للرد.

هل أنت مستعد لسماع ما هو موجود في قائمتها؟

سيناريو نعم، لا، أو ربما

لقد حصلت على الكثير من التجارب الرائعة مع حبيبك، لكنك لم تلمس بعد جبل الجليد الذي يمكن أن يحدث بينكما، ناهيك عن الحديث عنه. أنت تعلم أنه لا يوجد وقت أفضل من الحاضر للحديث عن الجنس، لذا فإنك تتحول إلى

على أنغام الموسيقى التي تفتح القلب، قم بتنظيف جدولك، وأخرج الورق والأقلام.

الاستعدادات في اللحظة الأخيرة

قم بتسمية العمود الأول "نشاط"، والعمود الثاني "نعم"، والعمود الثالث "لا"، والعمود الرابع "ربما".

اكتبوا معًا الأنشطة، أو استخدموا قوائم المراجعة الموجودة في الصفحة 146وفيما يلي بعض الأنشطة التي يمكنكم البدء بها:

Machine Translated by Google

يقول الخبير الجنسي

يندهش الأزواج دائمًا مما يتعلمونه عن بعضهم البعض من هذا النشاط بغض النظر عن مدى اعتقادهم بأنهم يعرفون بعضهم البعض جيدًا. عندما يكون الأزواج معًا لفترة من الوقت، غالبًا ما يتوقفون عن قول ما يحبونه أو يرغبون فيه لأنهم يعتقدون أن الآخر يعرفه أو يجب أن يعرفه. وقد نكون في حالة حب مجنونة لشخص ما ولكننا لا نقول ذلك. ابدأ الحوار بقول، "أخبرني بشيء لا أعرفه عنك". ربما يمكنك الاستمرار لساعات.

Machine Translated by Google

نعم/لا/ربما قائمة التحقق

لك:

نشاط	ي	ن	م
•تأثير الطعام على الجسم	☐	☐	☐
•التدليك الحسي (بالزيوت والمستحضرات وما إلى ذلك)	☐	☐	☐
•التقبيل والمعانقة	☐	☐	☐
•التحسس والمداعبة	☐	☐	☐
•دغدغة	☐	☐	☐
•الجنس الفموي	☐	☐	☐
•الحافة	☐	☐	☐
•الاستكشاف، اللمس بالإصبع	☐	☐	☐
•فرك	☐	☐	☐
•الاستمناء: ذاتي أو متبادل	☐	☐	☐
•المص، اللعق، العض، العضات	☐	☐	☐
•ألعاب جنسية: خرزات شرجية، أجهزة اهتزاز، قضبان اصطناعية	☐	☐	☐
•مشاهدة الأفلام الإباحية معًا	☐	☐	☐
•لعب الأدوار (حدد)	☐	☐	☐
•الضرب	☐	☐	☐
•المضايقة باستخدام العصابات على العينين، والريش، والأصفاد، والربطات الحريرية، وما إلى ذلك.	☐	☐	☐
•الجماع الجاف، والطحن (مع أو بدون ملابس)	☐	☐	☐
•الشموع، الشمع الساخن	☐	☐	☐
•ممارسة الجنس مع أكثر من شخص واحد	☐	☐	☐
•ممارسة الجنس مع نفس الجنس	☐	☐	☐
•الجليد	☐	☐	☐
•الجنس الشرجي	☐	☐	☐
•التعري/الرقص الغريب/رقصات اللفة	☐	☐	☐
•الجنس عبر الهاتف	☐	☐	☐
•الجنس عبر الإنترنت	☐	☐	☐
•الاستحمام/الاغتسال معًا	☐	☐	☐
•تويستر عارية	☐	☐	☐
•الرسم على الجسم	☐	☐	☐
•آخر: ______________________________	☐	☐	☐
•آخر: ______________________________	☐	☐	☐

Machine Translated by Google

لشريك حياتك:

نشاط	ي	ن	م
•تأثير الطعام على الجسم	☐	☐	☐
•التدليك الحسي (بالزيوت والمستحضرات وما إلى ذلك)	☐	☐	☐
•التقبيل والمعانقة	☐	☐	☐
•التحسس والمداعبة	☐	☐	☐
•دغدغة	☐	☐	☐
•الجنس الفموي	☐	☐	☐
•الحافة	☐	☐	☐
•الاستكشاف، اللمس بالإصبع	☐	☐	☐
•فرك	☐	☐	☐
•الاستمناء: ذاتي أو متبادل	☐	☐	☐
•المص، اللعق، العض، العضات	☐	☐	☐
•ألعاب جنسية: خرزات شرجية، أجهزة اهتزاز، قضبان اصطناعية	☐	☐	☐
•مشاهدة الأفلام الإباحية معًا	☐	☐	☐
•لعب الأدوار (حدد)	☐	☐	☐
•الضرب	☐	☐	☐
•المضايقة باستخدام العصابات على العينين، والريش، والأصفاد، والربطات الحريرية، وما إلى ذلك.	☐	☐	☐
•الجماع الجاف، والطحن (مع أو بدون ملابس)	☐	☐	☐
•الشموع، الشمع الساخن	☐	☐	☐
•ممارسة الجنس مع أكثر من شخص واحد	☐	☐	☐
•ممارسة الجنس مع نفس الجنس	☐	☐	☐
•الجليد	☐	☐	☐
•الجنس الشرجي	☐	☐	☐
•التعري/الرقص الغريب/رقصات اللفة	☐	☐	☐
•الجنس عبر الهاتف	☐	☐	☐
•الجنس عبر الإنترنت	☐	☐	☐
•الاستحمام/الاغتسال معًا	☐	☐	☐
•تويستر عارية	☐	☐	☐
•الرسم على الجسم	☐	☐	☐
•آخر: ______________________________	☐	☐	☐
•آخر: ______________________________	☐	☐	☐

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الملاحق

Machine Translated by Google

الملحق الأول: منتدى المرأة

"لم يكن لدي الكثير [illegible] العمل لا يعني

ولا أملك الكثير من الخبرة الجنسية،

لكن آخر رجل كنت أواعده في علاقة جدية

أعني أنني انتهيت، لقد كان ملهمًا جدًا

منذ"

كانت علاقتي مهووسة بها، لذلك

في الواقع كان علي أن أطلب منه عدم القيام بذلك في كثير من الأحيان.

ولكن إذا أردت ذلك فسأطلبه بكل بساطة.

يرجى وصف تخيلاتك أو تجاربك أو المواقف الرومانسية التي مررت بها أثناء ممارسة الجنس الفموي. يرجى تقديم أكبر قدر ممكن من التفاصيل (ضوء الشموع، بتلات الورد، الكريمة المخفوقة، الأفكار، الصوت، اللمس، الموقف، لعب الأدوار، المنتجات، إلخ).

"حلمي هو ممارسة الجنس على الشاطئ مع كريمة مخفوقة وأصفاد. اجعله يلمسني حتى أبتل، ثم يمارس معي الجنس حتى

لا أستطيع التنفس، لقد وضعته في الأصفاد

وأركبه مثل روديو، ثم ببطء

أشق طريقي من الأعلى إلى قضيبه. أنا

أضع عليه كريمة مخفوقة وأبدأ في لعقها ببطء حتى ينزل. ثم أبدأ في لعقها ببطء

حتى ينزل.

"أتصرف بشكل غريب مع لساني وحركات رأسي السريعة."

حسنًا، ليس لدي الكثير، لكنني أعتقد أنه

ممتع. غالبًا ما أحلم به، لكن

لم يكن تفصيليًا جدًا، لذا أنا آسف لأنني لا أستطيع حقًا

وصفه."

"في الواقع، أنا فتاة بسيطة جدًا. لا أهتم حقًا

الاستجابة للعديد من الملحقات؛ أنا فقط بحاجة إلى

رجل جيد في ذلك."

"أحد الأساليب المفضلة هو تحفيز نقطة Gالداخلية بالأصابع في نفس الوقت مع تحفيز البظر إما بالأصابع أو الشفاه واللسان."

"عندما يحدث ذلك، فإنه عادة ما يكون جزءًا من المداعبة."

"خيالي المفضل سيكون لدي امرأة شقراء جميلة ذات ثديين طبيعيين، وفرج محلوق، وبشرة ناعمة، ورائحة عطرها خفيفة على سريري مع بعض الإسفنج الناعم.

"أخبرهم."

"تلميحات، لفات اللسان، والتحديق فيه بطريقة طويلة ولذيذة."

"أسأل زوجي إذا كان يرغب في التذوق

أنا. يتم ذلك بطريقة خجولة. على سبيل المثال،

عندما نبدأ ممارسة الجنس، في بعض الأحيان

هناك خيال يتم تنفيذه ... أبدأ

أتحدث عن التذوق وأضع شفتي حوله وأتذوق سائله المنوي ثم أسأله كيف يشعر بتذوقي.

وهذا عادة ما يحدد الحالة المزاجية ويستجيب.

"سأخبره."

"إنه يعلم."

"هل تعلم ما سيكون لطيفًا حقًا ... *غمزة غمزة.*"

"أولاً أسأل عما إذا كانوا يمارسون الجنس الفموي وما إذا كانوا

لا، الجنس ليس خيارًا. إذا فعلوا ذلك، سأبدأ

الجنس الفموي ثم وضع مهبلي بلطف

على وجهه."

"أوه، حسنًا، عندما أريد هذا، فأنا فقط

همس في آذانهم بينما نتبادل الأعناق.

أخبرهم بما أريد أن يفعلوا بي،

"أظهر لهم ذلك عندما أحصل على الفرصة أيضًا."

"أقول له فقط أن يأكلني! لكن في بعض الأحيان

"يأتي هذا الأمر بشكل طبيعي بالنسبة لنا الاثنين."

"أقول، 'أريدك أن تضع فمك علي'"

"أو يبدو أنه يعرف فقط."

"أحيانًا أسأل فقط، وفي أحيان أخرى سأفعل

ادفعه بلطف في هذا الاتجاه.

"لقد تحدثنا عن هذا الأمر من قبل، لكنه ليس شيئًا يحب القيام به بشكل يومي.

لا أذكر هذا الموضوع إلا إذا كنت أرغب فيه بشدة.

20%	ليس مهماً
10%	مهم إلى حد ما
26.7%	مهم
33.3%	مهم جدا
10%	لا أستطيع الوصول إلى الذروة بدونها

يرجى وصف كيفية إخبار شريكك برغبتك في ممارسة الجنس الفموي

الجنس عليك.

"أحرك رأسه إلى هناك أو أسأله."

"ربما أعرض نفسي عليه."

"سأطلب ذلك، لكنني خجول، لذلك لن أفعل ذلك

أسأل كثيرا"

"لم أقل ذلك ولم أطلبه أبدًا.

"سمحت فقط بحدوث ذلك."

"أنا لست الشخص الذي يبدأ عملية التقبيل أبدًا."

"عادة ما يعرف ذلك ويفعله؛ في بعض الأحيان أطلب منه النزول إلى الأسفل

أنا، في أوقات أخرى سأدفع على كتفيه

وهو يقبل صدري وبطني."

"أسأله"

"أخبرته."

"أنا لا."

"سأفعل ذلك أولاً."

"أنا أسأل."

"نحن نناقش ما نود أن نفعله لكل منهما"

"نلتقي قبل أن نرى بعضنا البعض، لذا في اليوم الذي نلتقي فيه يكون لدينا فكرة جيدة عما نرغبه من بعضنا البعض لأننا ناقشنا ذلك بصراحة وبإغراء شديد."

Machine Translated by Google

"لطيف ومهتم. من المهم أن
"شريكي يستمتع بإعطائي المتعة."

"لا، ليس حقًا. فقط أن تكون بطيئًا ولطيفًا ولكن حازمًا في نفس الوقت أمر لطيف."

"أفضل ألا تكون هناك أجزاء أخرى من أجسادنا
"لمسة. بهذه الطريقة، تتركز حواسي كلها على تلك النقطة فقط."

"المفضل الآخر لدى الذكور هو الداخلي
تحفيز نقطة Gبالأصابع في وقت واحد وتحفيز البظر بالأصابع أثناء إدخال
قضيبه عميقًا في حلقه.

هذا يعمل بشكل جيد عندما يكون راكعًا وأنا
"أنا مستلقي على جانبي."

"أنا أحب عندما يقوم شريكي بإدخال إصبعه (أصابعه)"
في مهبلي بينما يلعقني ويلعقني في نفس الوقت.

"أنا أحب عندما يتم مص البظر بلطف."

"أنا أحب ذلك عندما تلعقني امرأة أو رجل"
بينما أضع إصبعي في مهبلي وأحركه لتحفيز نقطة Gالخاصة بي.

"إنها أفضل طريقة للوصول إلى الذروة."

"الشخص الذي يعرف ما يفعله"
ويمكنني العثور على نقطة جي الخاصة بي. معصمي قوية
أيضًا."

"يعتمد على الحالة المزاجية والطاقة الجسدية
"الدولة والعاطفة."

"إن لمس ثديي بشكل مغرٍ للغاية أثناء ممارسة الجنس الفموي معي أمر مثير
للغاية.
أنا أيضا أستمتع بممارسة الجنس الفموي معه أثناء
يداعب جسدي. أحب عندما يمص
على البظر الخاص بي من الصعب حقًا أن أجعله منتفخًا ومثيرًا.

"الإيقاع والضغط الثابت."

"بطيئ، ولا أسنان."

"بطيئ وخفيف."

"أنا حقًا أستمتع بالأشياء البسيطة، مثل أن أكون
لقد تم مضايقتي لعدة أيام متتالية. إنه أمر مثير للغاية
فقط لجعل شريكي يصل إلى الذروة ثم ينكر ذلك

"إنه يحب عندما أسيطر على الموقف.
بعض الرجال يحبون المرأة المسيطرة،
بينما يشعر الآخرون بالخوف منه. إنه يقود
إنه جامح عندما أضع فمي على كل أنحاء جسده
القضيب ثم حركه فوق طرفه. الإضاءة مهمة أيضًا. في بعض الأحيان يكون من
الأفضل عندما
الإضاءة منخفضة جدًا، خاصة بالنسبة لشخص ليس لديه خبرة كبيرة

الضوء الساطع يجعله يشعر بالضعف وعدم الأمان. الظلام

"يجعل الأمر أكثر إثارة."

"أحب تلقي المعلومات الشفهية أكثر من تقديمها"
هذا، في الغالب لأنني لا أعرف حقًا ماذا
أنا أفعل ذلك. عندما أخبرت صديقي بذلك،
طلبت منه أن "يعلمني ما الذي يثيره".
أعتقد أنها كانت واحدة من أفضل الأشياء التي يمكنني القيام بها
لقد فعلت ذلك من أجله ومن أجلي. لقد كان
لقد أثارني ذلك. وفي الوقت نفسه، احترم حدودي، لأنه كان يعلم أنني مررت
ببعض التجارب السيئة في الماضي.

(كان لدي صديق عندما كنت مراهقة
الذي دفع رأسي لأسفل على قضيبه وأمسكه هناك. كان الأمر مثيرًا للغاية
صعوبة."

"الكريمة المخفوقة والفراولة واللمس والفرك وبعض الألعاب."

"أنا أستمتع بالرجل الذي يستمتع حقًا باللعق
ويعرف ما يجب التركيز عليه. كما أنه
"على استعداد لاستكشاف وتعلم المناظر الطبيعية."

"لقد قدمت واستقبلت الجنس الفموي في العديد من
في حين أنني أستمتع بكلا الأمرين بشكل كبير،
من الصعب ممارسة الجنس الفموي مع الأنثى
بشكل صحيح، ودون إجهاد رقبتك وفكك. أنا أقدر كل الرجال الذين يفعلون ذلك

"انزل على النساء."

هل هناك أي تقنية خاصة تقدرها؟ إذا كانت الإجابة بنعم، يرجى وصفها بالتفصيل.

"الإبهام في حركة دائرية مع الأصابع
داخل."

"لا، ليس هناك أي تقنية أقدرها.
"أنا حقا أقدّرهُم جميعًا."

الموسيقى تعزف في الخلفية ومجموعة من الألعاب التي نقضي ساعات في
اللعب بها معًا. بعد ذلك، نقفز إلى حمام ساخن ونسترخي قبل ارتداء الملابس

والخروج إلى النادي أو البار للتواصل الاجتماعي،
مع العلم أننا مارسنا الجنس مع بعضنا البعض منذ ساعات قليلة فقط!!

"ضوء الشموع، الكريمة المخفوقة، الشوكولاتة، أو العسل."

"افعل ذلك."

"أتخيل أنه يريد كل جزء
مني، بدءًا من التقبيل العاطفي الشديد للفم ثم التوجه جنوبًا، حيث يكون كل
شيء متبادلًا ومُرضيًا. تتضمن بعض التخيلات

همس بما يريد أن يفعله بي قبل أن يفعله، ثم اللمس والمداعبة وممارسة
الجنس الفموي الحميمي مع بعضنا البعض حتى

نحن الاثنان نتوسل لممارسة الحب والوصول إلى
الذروة.

"أفكار."

"أحب أن تكون الغرفة مظلمة ومضاءة بالشموع،
أحب الكريمة المخفوقة. أحصل على المزيد منها
"بدأت أتظاهر بأنني شخص آخر... شخص تم القبض عليه في البار."

"شخص ما يمارس الجنس مع وجهي."

"صديقي هو خيالي!"

"لا يوجد شيء حقًا. إنه ليس شيئًا أثير اهتمامي
"على نحو منتظم."

"أعتقد أنني عشت كل تخيلاتي،
باستثناء أنني لم أستخدم الصلصة الحارة بعد.

"واو! أود أن يقوم شخص ما بـ
سيطر عليّ، حتى أتمكن من تحقيق ما أستطيع
لا تتحرك وتجعلني أرغب وأتوسل لفمه حتى يجعلني أنزل.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

"يجب أن يعاملوها كما لو كانت وجبة خفيفة. لقد تناولت

لإيقاف رجل واحد لأنه لم يستطع القيام بالأمر بشكل صحيح، وقد شعرت بالإحباط

ولم أر قط

"أعده مرة أخرى. يجب على الرجل أن يكون قابلاً للتدريب ولطيفًا."

"أعتقد أن الرجال سريعون جدًا ... بطيئون تحت."

"لا تكن أنانيًا!"

"لقد كان لديّ زوجان من الرجال الذين ضغطوا أو ضغطت على البظر، الذي لم يكن ممتع. كان علي أن أخبرهم بذلك. يجب على الرجال لا تحاول ممارسة الجنس مع امرأة لا يتم تشحيمه بشكل كافٍ. في معظم الأوقات، أنا بطبيعة الحال، ولكن في أوقات أخرى أحتاج إلى المساعدة.

"عندما أنزل لا ينبغي لهم أن يحاولوا الاستمرار، لأنه ببساطة لا أشعر بالارتياح خلال الدقائق العشر الأولى!

"يعتقد العديد من الرجال أن إدخال اللسان للداخل والخارج، مثل تحريك القضيب، هو التقنية الوحيدة. يجب أن يكونوا على استعداد

"إبداعي هناك."

"كن حذرًا عندما تقضم، لأن العديد من النساء حساسات للغاية. لا تكن

"إنهم خائفون من المحاولة، ولكنهم سيقدرون الجهد المبذول."

"لا تتوقع هزة الجماع الفورية أو وضع الضغط عليّ للمجيء. يستغرق الأمر وقتًا، مثل عشرين دقيقة، وخاصة في البداية. أستطيع أن أشعر بالضغط عندما يريد ذلك "انتهى الأمر."

إذا كان لديك مكبر صوت ويمكنك أن تصرخ بشيء ما لجميع الرجال، فماذا ستقول لهم فيما يتعلق بالجنس واللعق؟

"خذ وقتك وافعل الأمر بالطريقة الصحيحة. لا تفعل ذلك إذا كنت لا تعرف كيف أو لم يكن قلبك راغبًا في ذلك."

"أود أن أقول أن مهبلي يصبح رطبًا جدًا وإذا كنت تريد أن تصاب بالجنون، فإن غروري كبير جدًا لدرجة أنني أعلم أنني تلك الفتاة."

"لا تناديني باسم شخص آخر أبدًا

هذا ليس ملكي، مثل "أوه، مايا"، واسمي اللعين ليس مايا، وبقدر ما يتعلق الأمر بمهبلي، لا تبدأ في اللعق بسرعة ثم تبطئ. حافظ على الوتيرة نفسها".

"أنا متأكد من أنك تحصل على الكثير من هذه الاستجابة،

"وهذا ينطبق على الألسنة والأصابع وأجهزة الاهتزاز: ابتعد عن البظر لمدة خمس دقائق جيدة -اتركه يكبر، من أجل الصراخ بصوت عالٍ!"

"استمتع بتجاربك الجنسية. ربما تفكر حول الأمر كما لو كنت في الثمانين من عمرك تنظر إلى حياتك. هل تريد أن تستمتع بكل التجارب الحسية التي مررت بها؟

"سأفعل ذلك وسأفعله."

"نعم، أعتقد أنه ينبغي عليهم أولاً الحصول على التأكيد بدلا من مجرد التوقع أو القيام بأي شيء. من المهم التواصل حول ما تحبه أو تريده أنت وشريكك. من المهم أيضًا

"عدم الضغط على أي شخص للقيام بأي شيء لا ترغب في القيام به."

"امتصاص البظر بقوة شديدة."

"ليس حقًا. فقط حاول ضمان السلامة."

"شعر العانة ليس من المفترض أن يتم نزعه،

"سحبت، أو تم تمزيقها، باليدين أو الأسنان!"

"لا تعض أو تكون خشنًا للغاية. المضايقة اللطيفة "هو الأفضل."

"تأكد من حلاقة وجهك جيدًا."

"لا ينبغي لهم أن يفعلوا نفس الشيء بنفس الطريقة الروتينية في كل مرة. لا أستطيع أن أتحمل ذلك" عندما أستطيع تخمين ما سيفعله التالي بنفس الترتيب. أحب أن يكون

"إنهم يتصرفون بطريقة عفوية ويغيرون الأشياء في كل مرة. عندما يلمسون امرأة في نفس المكان إلى الأبد دون تغيير لمستهم، فهذا أمر مزعج. غيروا الأمر!"

"إن الضغط الزائد أو القليل جدًا يؤلم ويقتل اللحظة ... حرق الشارب هو أمر غير مقبول على الإطلاق."

"لا يوجد تكرار مستمر (أنت لا ترسم سياجًا هنا)."

"لا تفعل ذلك بقوة -إنها ليست شريحة لحم!"

أنا نفسي أشعر بنفس المتعة. إنها أكبر متعة "أعجبني"

"أنا أحب الطريقة التي يستخدم بها زوجي لسانه على بظري. هذا ما يثيرني أكثر؛ إنها الطريقة التي يحرك بها قضيبه فوقها، إنها "مثيرة."

"أنا أفضل حركة اللسان البطيئة والعاطفية، مع نوبات متقطعة من الحركة الأسرع.

أحب أيضًا عندما يضع شفتيه حول البظر ويمتصه برفق شديد، ثم يعود إلى اللعق. لا يستغرق الأمر سوى القليل جدًا

اجعلني أصل إلى الذروة. في الواقع، كلما كان الأمر ألطف، كلما كان الأمر أفضل. إذا تم الضغط على لسانه ضد أنا أو هو يسير بسرعة كبيرة طوال الوقت، الأمر ليس ممتعًا. أنا أيضًا أحب عندما يضع "لسانه في مهبلي ثم يشق طريقه إلى البظر."

"ركز على البظر؛ استخدم اللسان والفم، التنفس والأصابع؛ الحلمات مثيرة للغاية أيضًا."

"في إحدى المرات، وجد رجلي الإيقاع المثالي. كان يضع أصابعه بداخلي ويحركها بإيقاع مع لسانه فوق البظر. وقد أدى هذا إلى هزة الجماع التي استمرت لمدة لا تقل عن "خمس دقائق."

"أكبر قدر ممكن من الاتصال مع البظر. "إصبع بطيء، وليس سريعًا أو قويًا أو عميقًا."

هل هناك أي شيء يجب على الشخص أن يعرفه ولا يفعله فيما يتعلق بالجنس أو السحاق؟

"يجب عليهم أن يعرفوا مكان البظر ولا يجب أن يحكوا فوقه مباشرة."

"تلمس."

Machine Translated by Google

"معرفة ما تريده امرأتك جنسيًا"
من المهم جدًا أن تعرف ما تريده عاطفيًا. كن على استعداد

"إن إعطاء المرأة رأسًا لا يعني أنك مرتبط بها أو تعرف ما تريده عاطفياً."

ماذا تحبين في الرجال؟

"أنا أحب عندما يظهر لي الرجال أنهم قادرون
"أن نكون مسؤولين، وأن نأخذ زمام الأمور خارج غرفة النوم، وأن لا نخاف
من التعبير عن آرائنا، حتى لو كانت لدينا آراء مختلفة."

"ما الذي لا أحبه في الرجال؟!"

"الكثير من الأشياء. أنا أحب الطريقة التي يمكن أن تكون بها
"إنهم يحاولون حمايتك بشكل مفرط، أو كيف يشعرون بالراحة بين
الناس، وكيف يحاولون عادةً أن يكونوا هناك من أجلك عندما تحتاج
إليهم."

"كل شئ."

"الكثير من الأشياء، الديوك رائعة، لكنني
"خاصةً مثل العقل الجيد."

"لا يوجد سوى رجل واحد أحبه حقًا،
وهذا ما يجعل ممارسة الحب معه أمرًا رائعًا للغاية. يبدو الأمر عاطفيًا،

لكن هذا هو أفضل جنس على الإطلاق لأنني أحب
إنه أكثر حبيب كريم عرفته على الإطلاق، وهو ما يضيف إلى

"لها، بالطبع."

"الثقة، ورائحته، ووجود طموحات أو أحلام."

"قضيبهم عندما يفعل كل شيء لإرضائي!!"

"لمساتهم، أجسادهم، عندما تلمسهم يصبحون صلبين."

"إنهم ليسوا مقيدين ويذهبون فقط إلى ما يريدون، ولكن معظمهم حساسون وليس
لديهم أدنى فكرة ويحتاجون إلى من يخبرهم بذلك.

"معظمهم على استعداد للاستماع."

"سأقول لهم أن الأمر يبدو جيدًا و
موضع تقدير، وأنه من الجيد أن تسأل شريكتك عما تريده بالضبط وما إذا
كانت
"ما تفعله يجعلها تشعر بالارتياح."

"إنها مهارة يجب أن يتمتع بها جميع الرجال"
"جزء أساسي من الحفاظ على سعادة المرأة."

"أكثر، أكثر، أكثر."

"تعلم كيفية الاستفادة من وقتك والاستمتاع بالرحلة بقدر ما تستمتع
بالوجهة!"

"من فضلك استمتع بكل شيء، وليس فقط الشفاه."

"ببطء وسهولة... لا تستعجل أي شيء."

"حاول من فضلك."

"لا تظن أن علاقتنا تأتي
مع ضمان عدم وجود معاملة بالمثل. يرجى تذكر ذلك

الرغبة في إسعادني عن طريق الفم لا
يعني أنك منسجم مع مشاعري.

"دع سيدتك ترى أنك تستمتع بذلك."

"كن حازما!"

"اللعق هو شرط قبل ممارسة الجنس"
الجنس. تمامًا كما يدرسون كيفية صنع
"أفضل الضربات، ينبغي عليهم أيضًا دراسة السحاق."

"أبطئ واجعلنا نريد ما نريد"
"أنت تفعل."

"استمع!!! إلى مشاعر امرأتك و
"التعرف على علامات جسدها واقتراحاتها."

"لا أشعر بالدفعات القوية أثناء ممارسة الجنس"
أفضل. من الناحية النفسية، إنه مثير،
"ولكن هذا لا يجعلني أصل إلى النشوة الجنسية بشكل أسرع."

"نحن نحب التلقي بقدر ما نحب تقديم الجنس الفموي."

"افعل ذلك قدر الإمكان، وسوف تسعد زوجتك."

"سأشكرك. على الرغم من أن ليس كل النساء يحبونه بقدر ما أحبه."

"ربما يجب أن تكون التجربة
"ممتعة ومسلية لكلا الشريكين، وليس لأحدهما فقط."

"خذ وقتك واستمع. وكن متسقًا -القليل من المزاح اللطيف أمر جيد، ولكن
عندما تصل إلى الهدف، استمر في ذلك بطريقة متسقة. لا تحاول إثارة إعجابه

أنا من خلال تغيير الأشياء. سأحصل فقط على
محبط وربما لن يأتي.

"لا تستمع إلى أنينها الذي يوفر
جزء فقط من الصورة وبالتالي يؤدي إلى انطباع خاطئ. بدلاً من ذلك، لاحظ

الاستجابة الجسدية لمهبل المرأة مع كل ضربة. هل تفتح المزيد من

مع هذه السكتة الدماغية أم لا؟ كلما لم تكن
فتح أكثر فأكثر، وتغيير الضربة قليلا (على سبيل المثال، نوع الاتصال، وشدة
الضغط، واتجاه الحركة، أو التزييت)، ثم طرح نفس السؤال:

هل تفتح أكثر بهذه الضربة أم لا؟

"افعلها، افعلها، افعلها!!! لقد قلت مرارًا وتكرارًا
شريكي، أنا أحب طعم ورائحة لي
عليك!!

"المضايقة اللطيفة هي الأفضل!!!"

"خذ الأمر ببطء واستمع إلى ما تطلب منك أن تفعله لها!"

"عندما تكون أصغر سنًا، لا تمزح بشأن أن مهبل الفتيات متسخ أو رائحته
كريهة أمام فتيات أخريات لأن هذه الفكرة يمكن أن تستمر حتى لو لم تكن
تتعلق بك ويمكن أن تؤثر عليك جنسيًا."

"شاهد فيديو عن السحاق وتعلم بالضبط
حيث توجد نقطة جي. تحب العديد من النساء الإصبع واللسان في نفس
الوقت.

"إن الأمر لا يحدث بسرعة والتحضير للوصول إلى هناك أمر مهم بنفس
القدر."

Machine Translated by Google

رائع في الشكل. في الواقع، إنه ممتلئ نوعًا ما،
لكنني أحبه. أحب ظهره المشعر، وأنا أحبه.
أحب كيف يلتف بجانبي ويحتضني
على صدري أثناء نومه! أنا أحب ذلك حتى
على الرغم من أنه فوضوي، إلا أنه يحاول. إنه يشخر بشدة، وأنا شخص
خفيف النوم.
أزعجته بشدة لدرجة أنني كنت أستيقظ بعد ذلك
لقد نام وكان ينام في الغرفة الأخرى. وفي إحدى الليالي، جاء إلى السرير
وهو يضع إحدى تلك الشرائط على أنفه كمفاجأة لي! ثم قمت بحلق شعر
عانتي.

شعر له، وفي اليوم التالي حلق شعره!
لقد كان مضحكا حقا. أنا أحب أن رجلي
"تعتبر مرحة في السرير بالإضافة إلى كونها عاشقة رائعة وعاشقة مثيرة."

"أنا أحب أن أكون قادرة على إثارة الرجل. الرجل
من يريد حقًا التركيز على إرضاء امرأته فهو مثير للغاية أيضًا.

"الطريقة التي توفر بها أدنى لمسة الراحة والحماية والتحفيز والقوة، كل ذلك في نفس
الوقت."

"الرجال المناسبون رائعون. عندما يكونون على اتصال بأنفسهم
ويهتمون بك حقًا، فهم رائعون."

"أنا أحب الرجل الواثق من نفسه، وليس
يخاف من الحديث عن ممارسة الحب، وما يشعر به جيدًا، وما يريده من
حبيبته. أعتقد أن الرجال أكثر ثقة إذا كنت

أخبرهم بما يجعلك تشعر بالرضا، بدلاً من
ما لا يفعله. أنا أحب الرجل الذي يهتم بي
من جسده، يمارس الرياضة، ويحافظ على نظافته الشخصية، ويحب أن
يتباهى بملابسه عاريًا. أنا أحب الرجال
"الذين يقدرون المرأة التي تعتني بنفسها وتقدم نفسها بشكل جيد وترغب
في إرضاء زوجها."

"كل شئ."

"العاطفة والقوة."

"أجسادهم، أدواتهم، ابتساماتهم، مغازلاتهم، رائحتهم، وأمانهم."

"صلابتهم، رائحتهم، عضلاتهم،
"ديكهم."

"أنا أعشقهم بسبب محاولتهم الجادة لإرضاء الآخرين.
في حين أن النساء تنتقدهم بلا نهاية
هناك العديد من الأسباب، وهناك من يحاول حقًا أن ينظر إلينا على أننا
متساوون،
أحبونا كأناس متساوين، ومارسوا الجنس معنا كأناس متساوين.
الرجل الذي يحاول على الأقل (حتى لو لم ينجح بشكل جيد) يحظى باحترامي
الكبير.
"الرجل الذي يحاول هو على استعداد للمناقشة، وهذا هو الهدف من الأمر."

"إنهم يجعلونني أضحك. أمزح فقط. إنهم ضروريون ويلبيون حاجة ما."

"أنا أحبهم بسبب تبخترهم!"

"السيطرة التي هم على استعداد للتخلي عنها. إنه أمر رائع أن أعرف أنني
أستطيع القيام بذلك
أي شيء أريده لرجل، وأجعله
"أفعل أي شيء أريده منه."

"كل شيء. كلهم مختلفون تمامًا؛
"إنهم كذلك حقًا."

حسنًا، أنا فتاة من رجل واحد، لذا يمكنني الإجابة
هذا فيما يتعلق برجلي، فأنا أحب رائحته.
أعني رائحته الكريهة! رائحته الطبيعية المتعرقة
رائحته طيبة. أنا أيضًا أحب مؤخرته. رجلي ليس كذلك

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الملحق الثاني: الموارد

تقدم Juntosمنتجات عالية الجودة من الدرجة الأولى
بأسعار معقولة. لا يمكنك أن تخطئ.
حاول العثور على الخنافس الحديدية على الموقع.

باستخدام التصوير الفوتوغرافي بالأبيض والأسود، يلتقط عالم الجنس نيك كاراس
يحتفل بأنواع مختلفة من أشكال الأنثى.

كاراس، نيك. بتلات. سان دييغو، كاليفورنيا:
كريستال ريفر للنشر، 2003.

تصوير مونيك فيل www.moniquefeil.com
بدون كلمات، تحكي الصور قصة كل امرأة.

مونيك فيل عبقرية فنية.
إنها تلتقط الجمال بطريقة لا يستطيع أي مصور أن يتصورها
لقد قابلتها من قبل وأعطتك
تجربة لا تنسى. اترك الصورة
جلسة تعرف فيها أنك جميلة وتتذكر ذلك في كل مرة تنظرين فيها إلى الصور.

يجب على كل امرأة أن تستخدمه.

المواقع الالكترونية

معهد كينسي
www.kinseyinstitute.org
يشارك موقع Kinseyبعضًا من
بحث كلاسيكي ذو قيمة في
فهم الجنس البشري
هذا اليوم.

جمعية الجنس البشري
www.sexuality.org
هدف جمعية حقوق الإنسان
الجنسانية (SHS)هي مشاركة إيجابية للجنس
المعلومات عبر الإنترنت. الموقع
يحتوي على معلومات ومقابلات من
كبار الباحثين وعلماء الجنس في
مواضيع مثل ممارسة الجنس الآمن، والتدليك المثيرة،
الحديث المثيرة، والمغازلة، ونقطة جي، ومجتمعات التأرجح،
وأنماط الحياة المتعددة.

جمعية فيروس الهربس
www.herpes.org.uk
لا تدع الهربس يقف في طريق ممارسة الجنس بشكل رائع.
ترعى شركات الأدوية أغلب مواقع الويب التي تتناول مرض الهربس،
وتروج لك الخوف حتى تشتري منتجاتها. وهذا هو أفضل موقع ويب
وجدته حول هذا الموضوع.

مركز السيطرة على الأمراض
www.cdc.gov
هذا هو المكان الأول الذي يجب عليك الذهاب إليه للحصول على حقائق
حول الصحة الجنسية.

كتب

لين، ريجينا. ممارسة الجنس بطريقة أكثر جاذبية: دروس من الحدود
الجنسية الجديدة الشجاعة. بيركلي، كاليفورنيا:
سيل برس، 2008.

أفكار رائعة حول كيفية جعل ممارسة الجنس جزءًا أكبر من حياتك
من حياتك ربما في ذلك النصائح حول الجنس عبر الهاتف
الجنس، وأكثر من ذلك بكثير.

بريتون، باتي. فن التدريب الجنسي: توسيع نطاق ممارستك. نيويورك: دبليو دبليو نورتون وشركاه، 2005.

على الرغم من أن هذا الكتاب قد كتب من أجل الجنس
المدربين، فهو يقدم معلومات عملية وقيمة لأي شخص مهتم بمعرفة المزيد حول كيفية معالجة المشاكل الجنسية.

نورماندي، مارشا وجوزيف سانت جيمس.
دليل ممارسة الجنس باليد. نيويورك: سايمون
سبوت لايت للترفيه، 2008.

كن خبيرًا في ممارسة العادة السرية في دقائق مع
هذا الدليل البسيط وسهل الفهم والذي يتضمن الحركات الكلاسيكية.

المنتجات والخدمات

مخزن JT
www.stockroom.com
مجموعة لطيفة من معدات BDSMبأسعار عادلة.

اهتزازات جيدة
www.goodvibrations.com
يعرف الأشخاص في Good Vibrationsالجنس
الألعاب. يقدم الموقع ألعابًا ممتازة ومفيدة
معلومات عن الجنس والألعاب الجنسية. أكثر من
مجرد متجر، جميع الموظفين هم معلمين مدربين.

شركة النهايات السعيدة
www.thehappyendingscompany.com
يتضمن هذا الموقع مقاطع فيديو قابلة للتنزيل وكتبًا وخيارات أخرى ميسورة
التكلفة لتلقي تدريب جنسي حول مجموعة من القضايا.

زيوت التشحيم الشخصية من Juntos
www.juntoslubricants.com

أقراص الفيديو الرقمية

دليل نينا هارتلي المتقدم للجنس الفموي.
آدم وحواء للإنتاج، 1998.

نصائح حول ممارسة الجنس عن طريق الفم مع عرض حي
هذا القرص DVDأكثر من مجرد تعليمي.

مخاوف.

كورن، لورا. 101تحدي مثير. نيويورك: سايمون سبوت لايت
إنترتينمنت، 2008.

هناك 50تحديًا للرجال و 50تحديًا
للنساء. كل واحدة ستمنحك الإلهام
للقراءة والاستمتاع المضمون إذا تجرأت على تنفيذها. تضيف
الصفحات المثقبة المزيد من المتعة
الشعور بالإثارة والمغامرة.

شراء رائع.

دنشاسي، إيان وأليشيا دنشاسي.
فن ممارسة الجنس الفموي: أحضر شريكك
إلى آفاق جديدة من المتعة: تقنيات متقدمة له ولها. بيفرلي،
ماساتشوستس:
كويفر بوكس، 2007.

تم تأليف هذا الكتاب من قبل زوجين، ويحتوي على معلومات قيمة ورسوم توضيحية جميلة.

قراءة جيدة لمشاركتها مع الحبيب.

بريك، كيريس أستر. رحلة إلى الكمال الجنسي: البوابات الستة للجنس المقدس. سان دييغو، كاليفورنيا: مطبعة يابيومي،
2008.

تشاركنا كييريس بصراحة رحلتها الخاصة
التنوير من خلال الجنس والعلاقات.
كتاب رائع لأي شخص يبحث عن شيء "أكثر" في التجارب الجنسية.

Machine Translated by Google

عن المؤلف

حصلت الدكتورة سونيا بورج على درجة الدكتوراه في الجنس البشري والماجستير في الصحة العامة من معهد الدراسات المتقدمة للجنس البشري في سان فرانسيسكو ودرجة الماجستير في الاتصالات من جامعة ولاية سان فرانسيسكو. وهي معتمدة كطبيبة جنسية سريرية من الكلية الأمريكية لعلماء الجنس وهي عضو في الجمعية الأمريكية لمعلمي الجنس والمستشارين والمعالجين .(AASECT)

ظهرت سونيا في برامج تلفزيونية وإذاعية مثل Discovery Channel Canada وPlayboy Radio و San Diego Good Morningوالبرامج على KUSIفي سان دييغو. أسلوبها الأصيل والديناميكي والجذاب يجعلها متحدثة ومعلمة ومؤلفة وخبيرة جنسية مطلوبة.

Machine Translated by Google

الشكر والتقدير

أشعر بالامتنان لوجود العديد من الأصدقاء والزملاء المثيرين الذين ساهموا في جعل هذا الكتاب حقيقة. لقد كان تعاونًا حقيقيًا.

شكرًا جزيلاً لدار نشر Quiver Books على هذه الفرصة الرائعة. لقد كان من دواعي سروري أن أشارككم رسالة إيجابية عن الجنس من خلال كتاب تلو الآخر.

سوزان كرين باكوس، لقد كان ذوقك الرفيع في التصميم والتطوير إضافة مرحب بها. شكرًا لك.

إن الحب والدعم من الصداقات الرائعة يساعدان في توفير المساحة التي تسمح بالإبداع. شكرًا لكم فانيسا سي. أريفالو الثالثة، وروثي إسكالانتي، ومونيك فيل، ورو جالو، وديانا لاتسون، ودانيت فينتون مينزيس، ولورا أوستروويس.

آفا ماري، ابنتي ومعلمتي. كل يوم تذكريني بهدفي في الحب والعيش في سعادة.

جوش كوهين، شريك التعلم، والشخص المفضل، والرجل الموهوب جنسيًا. أشكرك على فتح قلبك معي وإتاحة الفرصة لنا للنمو وتجربة السحر الذي يقدمه الحب. إن حكمتك وحبك غير المشروط يجعلاني متواضعًا ويستمران في إلهامي وعملي.

وأخيرًا، نشكر النساء اللواتي ساهمن في فهم أفضل للجنس الفموي من خلال الرد على استبيان "النساء والجنس: دليل للرجال".

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

"المعرفة قوة. والمعرفة الجنسية نعمة. كتاب دكتورة سونيا "الجنس الفموي الذي لن تنساه أبدًا" هو حقًا كتاب طبخ للجنس الفموي للعشاق.

من نهجها غير القائم على إصدار الأحكام في العلاقات العابرة والجنس الفموي العرضي، إلى السيناريوهات المفصلة بشكل إبداعي، مثل مغسلة السيارات

The Handyman's Special، وQuickie سيكتسب كل رجل الثقة "لإنشاء وصفته الفريدة الخاصة به للحصول على متعة الجنس الفموي."

—نيك كاراس، وزارة الأمن الداخلي، مؤلف كتاب بتلات

"يعد هذا الكتاب رفيقًا ممتازًا لكتاب الدكتور سونيا السابق عن الجنس الفموي.

"المعلومات دقيقة وسهلة الوصول وشاملة للغاية. من الممتع قراءتها ويمكنك فتح أي صفحة منها وتعلم شيء يساعدك على أن تصبح عاشقًا أفضل. إنه بالتأكيد كتاب يستحق أن يكون ضمن مكتبتك الشخصية."

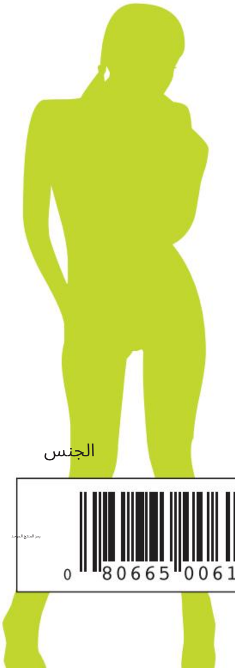
—نينا هارتلي، ممرضة مسجلة، ومعلمة جنسية، ومؤلفة، وممثلة ترفيهية

TECHNIQUES THAT WILL DRIVE HER WILD!

إن وصول المرأة إلى النشوة الجنسية يتعلق بحركة شفتيك أكثر من ما تفعله بوركيك.

هذا الدليل النهائي للجنس الفموي يعلمك جميع الحركات التي تحتاجها لممارسة الجنس مع امرأة بمهارة.

يقدم كتاب Oral Sex She'll Never Forget خمسين تجربة فريدة من نوعها في التقبيل من البداية إلى النهاية. ستتعلم حركات الفم وضربات اليد. ستستخدم ألعاب جنسية وإعدادات جديدة لخلق أكثر تجارب التقبيل إثارة لها. فاجئ حبيبتك بشيء جديد ومثير ولن تنساك أبدًا.



أعطيها:

- سحاق بري وخشن قليلاً: أحاسيس تجعد أصابع القدمين والتي ستجعلها تعض أغطية الوسائد
- النار والجليد: متعة مذهلة باستخدام الساخن والبارد
- خدمة كاملة للجنس الفموي: خيالها النهائي

سواء كانت في حالة مزاجية لشيء مرح أو شيء شقي قليلاً، فإن التصوير الفوتوغرافي المثير والرسوم التوضيحية التفصيلية تظهر لك بالضبط كيفية إثارة اهتمامها وجعلها تتوسل للحصول على المزيد.

رقم الكتاب الدولي المعياري 13: 978-1-59233-391-2

رقم الكتاب الدولي المعياري 10: 1-59233-391-5

الجنس

19.99دولار أمريكي

13.99جنيه إسترليني المملكة المتحدة

24.99دولار كندي

رمز المنتج الموحد

0 80665 00619 7

QUIVER

www.quiverbooks.com

رقم EAN

51999

9 781592 333912